

きゅうしょくだより



令和8年1月30日発行 嶺南西特別支援学校

毎日寒い日が続きますが、2月3日は立春、暦の上ではもう春です。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。風邪や感染症などにかからないよう、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に冬の乗り切りましょう！

2月7日は「ふるさとの日」です！

2月7日は福井県の誕生日、「ふるさとの日」です。自然豊かな福井県は、たくさんの海の幸、山の幸に恵まれています。7日には「ふるさとの日給食」を予定しています。小浜で昔から愛されているカレイやでっちゃん、福井の郷土料理「ぼっかけじり」など、福井の魅力たっぷりの給食です。また、2月は他県のふるさと給食も登場します。楽しみにしていてくださいね！

ふるさとクイズ

*こたえは左下にあります

【第1問】

昔は、小浜でとれた魚を人々は歩いて京都まで運んでいました。中でも特に「〇〇」が多かったため、小浜から京都までの道を「〇〇街道」と呼ぶようになりました。〇〇には何がはいるでしょう？

①かに



②さば



③いか



【第2問】

「〇〇ねぎ」は、小浜市の谷田部地区でつくられている伝統野菜で、曲がった根元と甘みが特徴です。〇〇には何がはいるでしょう？

① おばま ②わかさ ③やたべ



【第3問】

若狭町で多くつくられており、紅映、剣先などの種類があります。「〇〇ぼし」のすっぱい成分には、疲れをとったり、食欲を増進したりする効果があります。〇〇にはいる食べ物はなんでしょう？

①うめ



②こめ



③お酢



☆こたえ

【第1問】②さば 【第2問】③やたべ(谷田部) 【第3問】①うめ

給食レシピ紹介



長野県の郷土料理 キムタクごはん

*写真はイメージです。

「キムタクごはん」は、「キムチ」と「たくあん」が入った混ぜご飯で、漬物で有名な長野県で生まれた料理です。たくあんの食感とキムチのピリ辛な味付けがおいしいですよ！

材料(4人分)

精白米 …80g	たくあん …40g	砂糖 …小さじ1
豚肉 …60g	ごま油 …小さじ1	酒 …小さじ1/2
キムチ …40g	濃口醤油 …小さじ1と1/2	



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 豚肉、たくあんは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、調味料で味付けする。たくあん、キムチを加えて炒める。
- ④ ご飯に炒めた具材を混ぜたら、完成！

使用するキムチ、たくあんによっては味が濃くなるので、キムチやたくあんの量、調味料で調整してください。

げんえん 減塩コーナー



塩分をひかえるコツを紹介していきます！



今月のテーマ「塩分をひかえるコツ ～スープの塩分について～」

塩分はわたしたちの体の中にも含まれており、生きるためにとても大切な働きをしています。しかし、塩分のとり過ぎは、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。将来にわたって健康でいるために、今から「減塩」に取り組んでいきましょう。

ラーメンやうどんなどの麺類のスープには塩分が多いので、全部飲むととり過ぎになります。塩分の多いスープは残すようにしましょう。

