



食育だより10月号

西尾市立西尾小学校

食べたことがありますか？地域の郷土料理

西尾市の伝統食や郷土料理について、「知らない」「知らないが、食べたことがあるかもしれない」と答えた割合は合わせて63.5%*でした。郷土料理は学校給食にも登場しています。みなさんは、食べたことがある郷土料理がいくつありますか。

三河地方 の 郷土料理

煮みそ



寒い時期に食べられる家庭料理です。だいこんやにんじんなど旬の野菜を自家製みそで煮込んだ料理です。給食にも登場しています。

したじ飯



とり肉や季節の野菜を具にした混ぜごはんです。由来はごはんに下味をつけることから「したじ飯」と言われています。「にんじんご飯」と呼んでいる地域もあります。

地豆(落花生)の煮豆



落花生は煎って食べることが多いですが、この料理では、落花生をにんじん、ごぼう、こんにゃく等と一緒に煮ます。

いがまんじゅう



あんこを包んだ餅に、桃色や黄色、緑色に染めたもち米をちらした郷土菓子です。ひなまつりの時に食べる風習があります。

箱寿司



木箱に酢飯を入れて、卵やでんぶ、えび、しいたけ等を彩りよく並べて作ります。祝い事やお祭り等、人が集まるときに作られています。

伝統食や郷土料理について、「伝えるようにしている」「できるだけ伝えようとしている」と答えた割合は前回調査結果(平成28年度)の62.6%から29.7%*と大幅に減少しています。

郷土料理は地域の産物を使用して、風土に合った食べ物として作られ、伝えられてきました。歴史や文化とともに地域で受け継いでいくことが大切です。

※西尾市内在住の18歳以上の方を対象にした「食生活等に関するアンケート調査(令和3年度)」の結果より

給食メニュー紹介

「きなこのカップケーキ」

～ 材料(4人分)～

- 米粉・・・・・・・・・・60g
- きなこ・・・・・・・・・・20g
- ベーキングパウダー・・・8g
- おから・・・・・・・・・・24g
- 三温糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 豆乳・・・・・・・・・・カップ1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
- はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1
- 黒ごま・・・・・・・・・・少々
- 紙カップ・・・・・・・・・・4枚

西尾市産のきなこをたっぷり使った、もちもちした米粉ケーキです。

～ 作り方～

- ① 米粉、きなこ、ベーキングパウダーをふるい入れ、三温糖を加え混ぜる。
- ② ①におから、サラダ油、はちみつ、豆乳を加え混ぜる。
- ③ 紙カップに入れて、180℃に熱したオーブンで約15～18分焼く。

※豆乳を牛乳に変更しても、おいしく作ることができます。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんを意識しよう！



子供たちが健やかに成長したり、元気に活動したりするためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣を子供のうちから身に付けるようにしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんは、一日の元気の源です。朝ごはんを食べることで午前中に活動するための準備が整います。

朝ごはんを食べない理由と対策

西尾市では、小中学生の朝食欠食の理由として「食欲がない」「時間がない」が増加しています。

食欲がない

朝からおなかがすくようにするために…



前日の食生活を振り返る

夕食や夜食の時間、内容、量を考えてみましょう。

消化によいものを食べましょう

習い事に行く前の夕食は少なめにし、帰ってきた後は雑炊やうどんなど、腸に負担のかけない料理を選びましょう。

時間がない

朝ごはんを食べる時間を確保するために…



早寝・早起き

夜型の生活になっている人は、十分な睡眠がとれるように生活を見直しましょう。



時短で朝食づくり

野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時に役に立ちます。また、夕食の残りのおかずや作り置きを活用するのもよいですね。



朝ごはんメニュー紹介

「コーンクリームスープ」

～ 材 料（4人分）～

- ウィナー・・・・・・・・・・3本
- ジャがいも・・・・・・・・・・中1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- にんじん・・・・・・・・・・1/4本
- サラダ油(炒め用)・・・・・・・・適量

- A { スイートコーン・・・1/2缶(100g)
- コーンクリーム・・・・・・・・缶(400g)

- B { 牛乳・・・・・・・・・・2カップ
- コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- パセリ・・・・・・・・・・少々

市販のコーンクリームを使うと、野菜たっぷりのスープになります。野菜は前日に切っておくと忙しい朝でも時短で作ることができます。朝ごはんに食べやすいおすすめの一品はいかがでしょうか。

～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、ウィナーは1cm幅の輪切りにします。
- ② 鍋に油を熱し①を炒めて、玉ねぎが透き通ってきたら、コーン缶とAを入れ中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ Bを入れて弱火にかけながら混ぜ、温まったら火からおろす。
- ④ パセリを散らして完成。

