

所属 筑西市立川島小学校

氏名 告 恵理子

献立名	給食時における指導内容資料 (放送・掲示・学級訪問 ○で囲む)
<p>わかさぎの 筑西きむち南蛮</p>	<p>ワカサギは霞ヶ浦のシンボルとされ、全国第2位の獲得量を誇る茨城県を代表する魚です。白身の魚で、骨までやわらかく、頭から全部食べることができるため、カルシウムたっぷり。わかさぎを漢字で「公魚」と書くのは、江戸時代に霞ヶ浦のわかさぎを将軍に献上していたからだといわれています。今日は、そんなわかさぎを筑西市で作られた「筑西きむち」を使って、南蛮漬けにしました。筑西きむちは筑西市でとれた「梨」「酒かす」「新鮮な野菜」が入っています。茨城県を代表する魚と筑西市で作られたキムチのベストマッチをみなさんで楽しみましょう。</p> 
<p>かぼちゃとサツマイモの サラダ</p>	<p>甘くてホクホクし、まるでお菓子のような茨城県産のかぼちゃには、しっとり甘い「えびすかぼちゃ」とホクホクして甘い「みやこかぼちゃ」の2つがあります。今日のサラダには筑西市の関城地区でとれた「えびすかぼちゃ」を使っています。また、同じ筑西市の関城地区でとれる「井上さつま」というさつまいもを使用しました。茨城県はさつまいもの栽培面積・生産量が鹿児島県に次いで全国第2位の県です。「井上さつま」は、旧関城町の井上地区で作られ、甘みが強くホクホクしているのです。筑西市民だけでなく、地域を越えて人気があります。茨城県の推奨品種としても登録されているさつまいもです。甘くておいしい野菜を使ったサラダです。</p>
<p>レンコンと 切干大根のみそ汁</p>	<p>レンコンは茨城県が日本一を誇る生産地です。日本で食べられる約半分が私たちの住む茨城県でとれています。れんこんは穴があいていることから「先が見通せる、これから先悪いことが起こらない」縁起の良い食べ物とされ、おせち料理などのおめでたい料理に出されます。切ると糸が引くのはムチンという成分で、胃の粘膜を保護したり整えたりする働きがあります。大根ではなく切干大根を使ったのは、同じ大根でも天日に干し太陽の光を浴びることで、甘味がさらに増し、栄養価も増加しているからです。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、貧血を予防する鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1・B2は10倍と、同じ量の大根と比べると、栄養価がとて高いです。良く噛むことで消化も良くなります。小学生に大切なカルシウムがたっぷりのみそ汁を味わいましょう。</p>
<p>梨</p>	<p>今日の梨は筑西市でつくられた豊水という種類の梨です。布川・女方地区でつくられた梨は、一度選果場に集められ、機械で大きさによってそれぞれの箱に分けられてお店にならびます。筑西市や隣の下妻市は、幸水や豊水といった赤梨の生産が多く有名なところ。梨は水分が多いので水分の補給や熱を冷ましたり、疲れをとったりするはたらきがあります。旬の梨をおいしくいただきましょう。</p> 