１０月　給食だより

令　和　８　年　９　月　３　０　日
狛　江　市　立　和　泉　小　学　校
校　　長　　鷲　　見　　真　太　郎
主任栄養教諭　早　乙　女　　理　恵

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。食べ物もおいしい季節です。しっかり食べて適度に運動をし、月末の学習発表会に向けて体調を整えていきましょう。





がんばれ！ ～熊本県・千葉県～

このたびの令和８年熊本地震や令和８年８月千葉豪雨により被災された皆様に対しまして、お見舞いと一日も早い復旧・復興を、心よりお祈り申し上げます。

今年の夏は大きな自然災害が２県で発生しました。９月の給食だよりでもお伝えしましたが、熊本地震が起きたこの時、会場の熊本城ホール（熊本市中央区）では「第３回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会」が開催され、東京都からも多くの栄養教諭仲間が参加していました。地震直後から、現場の状況や交通機関の混乱などの情報を共有することができました。そして８月千葉豪雨、９月の台風による甚大な水害、埼玉県でもゲリラ豪雨による道路冠水などが起こりました。自然災害は突然やってきます。私たちにできることは食べて応援することだと思うので、１０月は熊本県と千葉県の復興を祈念して郷土料理を出したいと思います。

１０月７日　熊本県　高菜飯・阿蘇の唐揚げ・太平燕（タイピーエン）



巨大なカルデラ地形として有名な熊本県阿蘇地方。この北側外輪山の南に位置する阿蘇市周辺で食べ続けられている郷土料理が「高菜飯」です。細かく刻んだ高菜漬けを油で炒めて塩や醤油などで味付けし、白ごはんと混ぜ合わせるのが基本的な作り方です。「高菜飯」に使われる高菜漬けの材料は、阿蘇で栽培される「阿蘇高菜」ですが、今回は普通の高菜漬けを使用します。

また、阿蘇に来たなら「唐揚げ」と言われるほど、阿蘇にはおいしい唐揚げ屋が多くあるそうです。店ごとにそれぞれの味や特徴があるのですが、今回はニンニクやしょうがを使わず、塩こしょうをきかせたシンプルな、「丸福」のお店に似せたレシピで作ります。

「太平燕」は中国福建省の郷土料理がルーツで、熊本県で独自に発展した大人気のソウルフードです。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことで、その上にはゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴です。中国の高級食材の燕の巣の代わりに揚げたゆで卵（表面にしわがでた様が、燕の巣のイメージ）を使い、フカヒレの代わりに春雨を使って作ったのが始まりという説があります。現在の福建省都ではこの卵を太平卵（タイピーノン）と呼び、それを食べると安泰に暮らせると伝えられており、縁起のよい料理ともいわれています。



１０月２８日　千葉県　ごんじゅう・いわしのさんが焼き

「ごんじゅう」は豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたもので、千葉県館山市地域で古くから食べられてきた郷土料理です。旧暦１０月は、全国の八百万（やおろず）の神々が出雲の国に集まる月とされ、各地で神々が留守になるため「神無月」と言われています。安房国（現在の千葉県南部を占めた旧国名）の人々が、出雲を目指してお参りに出かけるときに、安全を祈って出発時に食べたのが「ごんじゅう」と言われています。現在では秋祭りである鶴谷八幡宮例大祭「やわたんまち」のみこし担ぎの担ぎ手に振舞う習慣があり、おもてなし料理の一つとしても食べられるようになりました。家庭ごとに味が受け継がれ、片手で食べられるようにおにぎりにして食べられることが多いそうです。



また千葉県では、昔からいわし、あじ、さんま等の魚が多く水揚げされています。漁師は船の上で新鮮な魚の身としょうが等の薬味、みそ等の調味料を包丁でたたいた「なめろう」を作り食べていました。これを山で仕事をする時に持って行き、山小屋で焼いて食べたのが「さんが焼き」です。今回はいわしの臭みが消えるよう、卵を入れてふっくらした焼き上がりになるようにします。

