

# 給食だより



令和 4年10月31日  
中野区立中野中学校  
校長 田代 雅規  
栄養士 吉見 朋恵

すっかり秋めいてきました。給食でも、温かい物が欲しい季節です。合唱コンクールも終わり、11月は、開校10周年記念式典や定期試験など、まだまだ、行事がたくさん続きます。寒くなってきましたので、しっかりと食べて、体調を整えましょう。

開校10周年記念

## 長野県郷土料理特集

2年生が、夏休みの宿題で、長野県について調べました。その中には、たくさんの郷土料理や特産についても、調べられていました。そこで、長野県の郷土料理を給食で出してみました。給食で登場する郷土料理について、ご紹介します。(2年生の調べ学習の内容を参照しています)

### 焚火(4日)

木曾地方(中信)の料理。冠婚葬祭には、欠かせない料理です。大平という字には、「大いなる大地」を意味しており、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだ物と解釈されています。



### おやき(2日)

北信地域・中信地域～県内全域。長野県を代表する郷土料理です。小麦粉やそば粉で作った皮に、信州名物の野沢菜やなす、かぼちゃ、きのこ、切り干し大根、くるみ、小豆などの具材を入れて作ります。給食では、長野県の特産の野沢菜漬けを具にします。

### 山賊焼き(4日)

中信地方(塩尻市・松本市など)の料理。“焼き”といわれますが、油で揚げています。山賊は、物を取り上げるため、“とりあげる”から“鶏揚げる”料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。当時は、油は貴重だったので、揚げ焼きにしていたことも、焼きという字を使っている由来のようです。



### にらせんべい(1日)

北信地域の料理。山間部は、米の代わりに、麦が多く作られました。平坦地では、水田の裏作として、麦が作られました。小麦を粉にして作る料理「粉もの」が、食事の重要な役割になりました。にらは、雪の積もる季節以外は、栽培が出来たため、ニラを使ったせんべいが食べられました。

### そば汁(7日)

中信地域の料理。当時は、そば粉の団子と近くで穫れるきのこが入った汁で、そば人が山で暖を取りながら食べた料理です。今回は、小麦粉で団子を作ります。

長野

### 漬物文化

冬の保存食として、漬物が作られました。最近では、子どもたちの漬物離れから、漬物を食べてもらおうということで給食でも、工夫がされています。(1日 キムたくご飯)



### 寒天・凍り豆腐

諏訪地域(南信)飯田地域(南信)佐久地域(東信)の特産です。

寒冷地、夜間と昼間の寒暖差を活かして作られています。



### きのこ汁(1日)

きのこの生産量は、日本一です。長野県は、ぶなしめじの人工栽培発祥地です。



### おぶっこ(2日)

中条地域(北信)の郷土料理。幅広のうどんを地域の特産の野菜やきのこを加え、煮込んだ料理です。みそ味です。

