# 食育だより

猪苗代支援学校　保健部

令和元年１２月２４日発行
第４号

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや大みそか、お正月など楽しいことがいっぱいな冬休み。早寝早起きとバランスのよい食事、適度な運動で体調を整え、寒い冬を元気に過ごしてほしいと思います。今回も各学部の取り組みについてお知らせします♪

## ～小学部～

10月末にサツマイモを掘りました。いなっ子まつりで発表した「大きな野菜」の劇のように、つるをもって「うんとこしょ、どっこいしょ」と力いっぱい引っ張る姿が見られました。たくさんとれたサツマイモで焼き芋も行いました。寒空の下、たき火の暖かさを感じながら、ほくほくのサツマイモをみんなでおいしくいただきました♪






## ～中学部～

11月、待ちに待った「サツマイモの収穫」を実施しました。今年は細めのさつまいもが多く、たまに太いイモが掘り出されると生徒たちからは大きな歓声！収穫祭では二班に分かれ「さつま汁」を作りました。班独自に調味料の配合を変え、醤油ベースと味噌ベースの二つの汁が出来上がり。味比べをして、美味しさ2倍！楽しさ2倍！の調理活動となりました。





## ～高等部～

11月26日(火)、作業現場実習やいなっ子まつりの慰労と、野菜の収穫に感謝することをねらい、「収穫祭」を行いました。学校で育てた大根や白菜、ねぎ、サツマイモを使って、豚汁やカレーライス、大根サラダ、サツマイモケーキを作りました。みんなで協力して作った料理は、特別おいしかったようです。





## ～給食の様子～

11月26日(火)の給食の献立は宮城県の郷土料理でした。油麩丼、すっぽこ汁、大根と豚肉の煮物、二色浸し、みかん、牛乳です。
お肉のような触感が味わえる油麩。すっぽこ汁は地域によってはおくずが汁とも言われ、とろみの付いた汁に季節の野菜が入った精進料理です。お盆やお彼岸に食べられているそうです。



## ～こづゆとざくざくの違い　ご存じですか？～

会津地方の方なら誰でも知っているこづゆ。こづゆは、昔交通が不便だったころ、内陸である会津でも入手可能な乾物を材料として作られたことが始まりと言われています。江戸時代から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、今でも正月や冠婚葬祭などの席でふるまわれています。南会津地方ではこづゆを「つゆじ」ということもあるそうですよ。

一方ざくざくは手に入りやすい野菜が多く、出汁には煮干しが使われています。また、ざくざくという名前のとおり、具材がざくざく切られているのも特徴の一つです。この名前は「小判がザクザク」の商売繁盛と「農作物がザクザク」の豊作を願った名前です。

ご家庭でも機会があればこの二つの違いを味わってみてくださいね♪