

食育だより

ご家族でお読みください。

◎食文化の違いを知ろう

2月3日は節分でしたね。新潟県では節分に落花生をまく家庭が多いですが、北海道、東北、信越地域以外では大豆をまくことが多いようです。

それぞれの地域で異なる食文化があります。食文化の違いを見てみましょう。

○西と東でこんなにちがう！

東		西
 三角ににぎることが多い	おにぎり	 たわら型ににぎることが多い
 小麦粉の皮であんこを包む	さくらもち	 つぶつぶの道明寺粉であんこを包む
 6枚切りや8枚切りがよく売れる	食パンの厚さ	 4枚切りや5枚切りがよく売れる
 味が濃く色が濃いつゆ	うどんやそばのつゆ	 薄味で色が濃いつゆ

おにぎりやさくらもち、東と西で形が全く違いますね。新潟県は東の地域ですが、さくらもちだけは「西」の形をしています。不思議ですね。



日本は南北に長い形をしていて、北から南まで3,000キロメートルあります。そのため、地域によって住む人の性格や生活のしかた、好まれるものが違ってくるため、同じ食べ物でもその地域にぴったりくる形に少しずつ変化しながら伝わるので、食文化の違いが生まれます。

南北に長い新潟県も、同じ料理でも各地域によって使われる食材や食べるものが異なります。出かけた先のスーパーに入ってみると、売っているものの違いがよく分かりますよ！



○学校の給食時間紹介○

今年度の給食も残りわずかです。コロナ禍のため、会話をしながら食事をするのは難しいですが、どの学級も静かな環境で放送を聞きながら、給食を食べています。



☆きなこ棒☆良質のたんぱく質が豊富！電子レンジで簡単！

材料（作りやすい分量）

きなこ 大さじ4～5
はちみつ 大さじ2

作り方

- ① 加熱できる容器にはちみつを入れて、電子レンジで30秒加熱する。
- ② ①にきなこを入れて混ぜる。
- ③ 混ざったらラップに包み厚さ1cmくらいの板状にする。
- ④ 食べやすい大きさに切り、きなこを全体にまぶす。
※かためが好きな人は冷蔵庫で少し冷やしてください。

☆きなこ揚げパン☆良質のたんぱく質が豊富！揚げなくてもできる！

材料（作りやすい分量）

食パン 1枚
油 大さじ1
砂糖 小さじ2
きなこ 小さじ2
塩 少々

作り方

- ① 食パンを9等分に切る。
- ② アルミホイルに①を乗せ、片面にスプーンで油の半量を塗り、トースターで3分くらい焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面に残りの油を塗って1～2分焼く。
- ③ ポリ袋に砂糖、きなこ、塩、②を入れ、全体にまぶすように振り混ぜる。



食育図書館



「チョコレートと青い空」

著：堀米 薫



みなさん食べているチョコレートの原料となる「カカオ」は、誰がどこで作っているか知っていますか。

何気なく口にしているチョコレートを通して、本を読みながら世界に目を向けてみませんか。

※学校の図書室にあります。

