

# 食育ニュース

10月10日(木)



ごまあ  
キャベツといんげんの胡麻和え

平皿

さかな や  
魚のホイル焼き

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

はん  
ご飯

郷土料理  
「山形県」

飯椀

じる  
いもこ汁

「芋煮」、別名「いもこ汁」は山形県の郷土料理です。「い

もこ」とは、「里芋」を指します。山形県では、秋になると、

家族や親戚、友人と共に、野外で芋煮を作り歓談する「芋煮

会」が催されます。芋煮の起源は江戸時代まで遡るそうです。お米が税金として

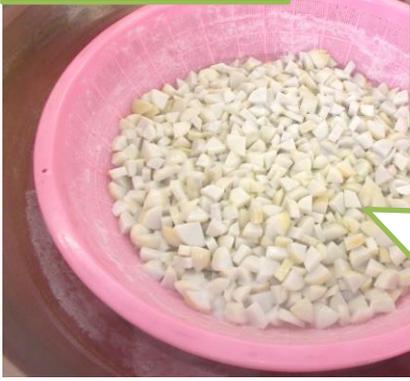
取り立てられた時代、農民はお米以外の作物で栄養をとる必要がありました。里芋は、

雑穀や大豆など共に、山形県内で広く食べられた栄養源だったようです。



日本一の芋煮会 (山形県)

給食室の様子



下味した魚・調味した具材を、一つ一つホイルに包み、うま味を閉じ込めながらオーブンで蒸し焼きにしました。

ホクホクとした旬の里芋。ていねいな下ごしらえが必要です。

