

食育ニュース

11月10日(火)



だしじょうゆを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

皿なし

きびだんご

副菜皿

やさい あ もの
ツナと野菜の和え物

深皿

ひるぜん
蒜山おこわ

飯椀

じる
そずり汁

ひるぜん 蒜山おこわ・そずり汁(鍋)・きびだんごは、おかやまけん 岡山県の郷土料理です。
蒜山おこわは、ひるぜん 岡山県蒜山地方に伝わるきょうどりょうり 郷土料理で、祭や祝い事には欠かせないご飯です。

そずり鍋は、なべ そぎ落としたほねまわりの肉、とうふ 豆腐やしょうゆ 野菜などを醤油ベースで煮込むなべりょうり 鍋料理です。そぎ落とすことを方言で「そずる」と言うのでその名が付けました。

また、きびだんご と聞くと昔話「ももたろう 桃太郎」を連想しますよね。きびだんご は、こくろい 穀類のきび を使って作る団子で、岡山県がその昔「きび くに 吉備の国」と呼ばれ、きび の生産が盛んだったためこの名が付けました。



給食室の様子



「きび」を練り込み 760 個以上の団子を作りました。

「きび」とは...

アワやヒエより少し大きめの粒で、黄色い雑穀の一種です。鉄分や亜鉛など、体のもとになる栄養があります。



米との比較

