

# 食育だより



## 12月号



今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と増してきます。空気も乾燥し、体調を崩しやすくなる季節です。温かい食べ物を食べ、しっかりと休息をして、風邪に負けない体をつくりましょう。

### 日本の食文化～郷土料理について～

#### 郷土料理とは

その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法でつくられ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことです。



#### 大阪の郷土料理

昔、物流と商業の中心であった大阪では、食材を大切にし、無駄を出さず、極力捨てることをしないという「もったいない」という文化が根付いています。「食い倒れ」や「天下の台所」といわれる大阪にはたくさんの美味しい食べ物があります。

近くに海や山があり、水路が豊かで各地の産物が大阪に集められました。その中でも、昆布と鰹節で出汁を取るという食文化が発展しました。

また、昔、庭先でにわとりを飼い特別な日には客人に振る舞う食文化もありました。

#### 八尾市(中河内)の郷土料理

給食やおやつでも、大阪の野菜を使った献立が1年を通してたくさん登場しています。

出汁を使ったおやつ

- ・佃煮(大人気!) うどんの出汁をとった後の昆布で作ります。
- ・お好み焼き(大人気!)

若ごぼうは八尾市を中心に栽培されている特産野菜です。(2月頃に登場)

- ・若ごぼうのきんぴら
- ・若ごぼうの炊き込みごはん(大人気!)
- ・若ごぼうと厚揚げのうすくず汁

しろ菜は大阪しろ菜ともいわれています。(10月から3月が旬)

- ・しろ菜のおひたし
- ・しろ菜のゆかり和え(大人気!)

かしわのすき焼き

- ・かしわのすき焼風煮(大人気!)

八尾産の枝豆 旬の枝豆が夏の献立に入ります。

