

MEAL NEWS

H28-6

【10月12日～11月4日の実施献立】

長崎県の郷土料理

- ・ 皿うどん
- ・ いかしゅうまい
- ・ ひじきとじゃがいものサラダ
- ・ 呉豆腐 黒蜜がけ



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
731kcal	34.6g	27.9g	4.1g

2学期2回目の食育は、長崎県の郷土料理でした。鎖国時代、日本で唯一の開港地として外来文化を受け入れ、独自の文化を育ててきた長崎県。郷土料理はどこか異国の味が漂います。また、長崎県は魚肉練り製品工場が日本で一番多く存在します。今回の食育では、皿うどんにかかせないピンク色の蒲鉾（長崎はんぺん）を長崎県から取り寄せて提供しました。

ちゃんぽん、皿うどん



中国の影響を受けて、長崎が生み出した日中混合の庶民の味。

明治30年代、貧しい学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと、野菜やくず肉の切れ端を炒め、中華麺を入れてボリュームたっぷりの料理を作り上げた。皿うどんは、ちゃんぽんを出前する際、こぼれないように汁を少なくして、トロミをつけたものが始まり。

呉豆腐（ごどうふ）

豆乳にでんぷんやくずを混ぜて作った豆腐。もちりとした食感が特徴。昭和初期、大豆を買い付けに長崎を訪れた商人が、中国人からくずを使った豆腐の作り方を伝授されたのが始まり。



じゃがいも伝来の地は長崎県～名前の由来～

1600年ごろ、インドネシアのジャカルタから、オランダ人によって日本にもたらされました。当時の日本では、ジャカルタを『ジャガタラ』と呼んでいたので、

ジャガタラの芋 ⇒ ジャガタライモ ⇒ ジャガイモとなりました。

※諸説あり

今回の食育に使用している食材クイズ～この漢字読めますか？

①鹿尾菜

②黒木耳

③蜆

正解は右下にあります。

◆ 次回献立（11月15日～12月1日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

クリスマスについて

- ・ フライドチキン
- ・ 南瓜とブロッコリーのカレーマヨ焼き
- ・ サーモンと大根のマリネ
- ・ ピラフ
- ・ ホワイトスープ
- ・ クリスマspanケーキ



食品群別使用食材

1群	鶏もも肉	スモークサーモン
2群	牛乳	
3群	南瓜	人参 ブロッコリー パセリ
4群	大根	玉葱 キャベツ 黄パプリカ 黒胡椒
5群	米	じゃがいも 小麦粉
6群	ホイップクリーム	マヨネーズ

①②③④⑤⑥