

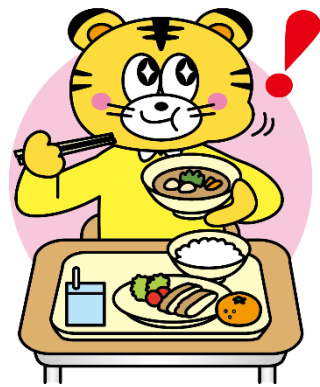


# 1月給食だより

令和 4年 1月  
都立八丈高等学校  
学校栄養職員 河口真子

今月の目標 「日本の郷土料理について知ろう」

## 苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

## 郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり（おむすび）は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

### けんさん焼き（新潟県）

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



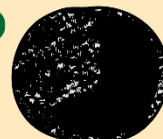
### めはりずし（和歌山県）

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。



### ばくだんおにぎり（島根県）

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」

([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/))