



2月 給食だより

令和8年2月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標 「地域の食について知ろう」

八丈島の寒さも本格的になってきました。2月は年間の中で最も寒い時期です。朝起きるのがつらいという人もいると思いますが、寒さに負けない身体を作るためには、朝ごはんがとても大切です。脳は寝ている間も働いているため、朝ごはんを食べることで脳に必要なエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。朝ごはんをしっかり食べて冬の寒さを乗り切りましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。伊豆諸島のくさやも地域特有の発酵食品のひとつです。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いすし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



郷土料理の特徴とは…？

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。地域によって異なる郷土料理の特徴を見てみましょう！

寒い地域の郷土料理

寒さが厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物が多く作られます。また、冬の間は作物が育たないため、大根やにんじんなどの保存できる野菜や、漬物や乾物など、保存できる食品が多く使われています。



きりたんぽ鍋（秋田県）



せんべい汁（青森県）

暑い地域の郷土料理

蒸し暑い地域では、さっぱりとした冷たい料理や、食欲が増すような料理が多く作られています。暑いので、火を使う時間が短くてすむ料理や、油を使った炒め物も見られます。



冷や汁（宮崎県）



ゴーヤーチャンブルー（沖縄県）

海に近い地域の郷土料理

海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺し身やたたきが作られ、日持ちがするようにすしにしたり、干物などにして食べる料理も多く見られます。



かつおのたたき（高知県）



ぼうぜの姿寿司（徳島県）

山間部の郷土料理

山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、いのししなどの、野生動物の肉を使った料理も見られます。



ちたけそば（栃木県）



ぼたん鍋（兵庫県）

PICKUP給食

2日（月）絶分メニュー：麦ごはん、ししゃものフライ、五目豆、味噌けんちん汁、牛乳

3日（火）シンガポールメニュー：ホッケンミー、海南チキンサラダ、白菜と豆腐のスープ、デザート、牛乳

18日（水）宮崎メニュー：とりめし、おひ天、切干大根のまだか漬け、れんこんのすり流し汁、牛乳