令和６年　１　月　２６　日（　金　）

今日の南中給食

奈良県の郷土料理

メニュー

- 奈良茶飯（しゃもじ）
- 鰆の西京焼き（はさみ）
- 野菜と柿の和え物（ギザお玉）
- 飛鳥汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

全国学校給食週間三日目の今日は、修学旅行で訪れることの多い奈良県の郷土料理を紹介します。学校給食では、郷土の文化と結びついた和食の良さを見直し、伝統を引き継いでいくことも、目的の一つです。

奈良県は、飛鳥・奈良時代には都が置かれ、政治・経済・文化の中心として栄えました。海外との交流も活発で遣唐使によって、大陸の文化が持ち込まれ、食文化にも影響を与えています。奈良茶飯は、お茶と大豆を炊き込んだご飯で、茶飯は奈良が発祥です。柿も奈良県は有名で、今日は、甘い干し柿をアクセントにした和え物にしました。牛乳は、飛鳥時代に、唐からの使者によって天皇に献上され、そこから乳牛の飼育が始まったそうです。飛鳥汁は、野菜と鶏肉を味噌と牛乳で煮込んだ料理で、栄養たっぷりで体が温まります。