



佐賀の郷土料理～須古寿司～

6/5（木）実施予定

須古寿司は、白石町の郷土料理です。500年以上前、白石町須古地区の領主は、領内の農民のことをとても大切にしており、米の品質改良に尽力していました。そんな領主の愛情に感謝し、領民たちは、地元で取れた海の幸、山の幸を使って寿司を作り、献上したと言われています。その寿司を、『須古寿司』と呼ぶようになりました。現在もお祝い事やお祭りでご馳走として振る舞われています。本来はムツゴロウの蒲焼きを具材に使いますが、給食では3歳以上児に穴子を煮て刻んだものを使用します。

【三光幼稚園・三光保育園の給食の須古寿司】

給食では、すし飯の上に、「でんぶ」「錦糸卵」「煮あなご」「いんげん」をのせています。

毎年子どもたちは喜んで食べてくれます。今年も喜んで食べてくれると嬉しいです♪



参考：農林水産省 うちの郷土料理

旬の食材:きゅうり

給食に登場する機会が多いきゅうり！旬は夏ですが年間を通して栽培されているため、季節を問わず味わえる野菜のひとつです。今年も子どもたちがきゅうりの苗を植え、6月中旬には収穫ができる予定です。収穫したきゅうりは、給食で提供したり、味覚体験を行ったり食育で使用しています。まずは採れたてのきゅうりを何もつけずに味わい、その後、調味料（さ：砂糖、し：塩、す：酢、せ：醤油、そ：味噌）を使って味わうこと。見ため、におい、味などを自分なりの言葉や表情で表現したり友達同志で伝えあったりして楽しむこと。味の表現の仕方（甘い、しょっぱい、すっぱいなど）を学んだりしています。

きゅうりのおよそ90%以上が水分です。可食部100gあたり14kcalとカロリーは低いですが、水分に富んでいるきゅうりは、夏の暑さによって失いやすい水分補給に効果的です。さらに酢やレモンなどを加えれば疲れの回復に働き、夏バテの改善にぴったりの野菜です！

～給食で子どもたちに人気のフレンチサラダを作ってみませんか(^^)／～

※4人～6人分の分量です。

<フレンチドレッシングの調味料>

- | | |
|--------------|----------------|
| 1：酢・・・12g | 2：油・・・20g |
| 3：薄口醤油・・・20g | 4：三温糖・・・24g |
| 5：レモン汁・・・10g | 6：塩こしょう・・・0.6g |

<作り方>

・1～6を順番にボールに入れ、その都度よく混ぜ合わせます。

※油は少しずつ入れて、白っぽくなるまでしっかり混ぜます。



給食では、キャベツ・きゅうり・人参・ハム・チーズ（5mm角）・とうもろこしで作っています。チーズを入れることで美味しさが増します！！

参考：野菜&果物図鑑