



食育だより



H29年3月 日光中学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。春休みはそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。今年度最後の食育だよりのテーマ『日光地区の伝統的な料理』について取り上げたいと思います。

日光地区の伝統料理について

古くから日光は山岳信仰の聖地でした。徳川家康の死後は日光東照宮が作られ、日光が参詣客で賑わうようになり 2006 年には、日光市、今市市、藤原町、足尾町、栗山村の5つの地域が合併して現在の日光地区となりました。

湯波

湯波は、正月の料理として食べられていて、京都の湯葉と作り方が違います。日光湯波は作る際に豆乳の『まく』を真ん中から引き上げる為、厚みがあり、日光独自の料理として知られています。



いも串

いも串は、正月の料理として食べられていて、春先の小さい里イモを使い囲炉裏のまわりで焼き、甘いみそダシをつけて食べる料理です。



そば

そばは日光地域のあらゆる場所で作られています。きれいな水と厳しい寒さがとてもおいしいそばを作ると言われ、そばの作付面積、収穫量ともに栃木県内では日光が第一位となっています。



日光地区に伝わる伝統的な料理をいくつか紹介しました。今後もこのような食育だよりを学期ごとに発行いたしますので、家庭で食卓を囲む際の話題にさせていただき、家族間のコミュニケーションをとっていただければ、これ以上の食育はないと思います。家族でおいしさや食べ物について共有する時間を大切にしてください。

