

令和7年度

がつ しょくいく ひ

2月 食育の日こんだて「きもと」

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

こんねんと しょくいく ひ こんだて ちいき つた りょうり しゆん しょくざい つか りょうり あじ
今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

たの た せんじん ちえ つ しょくぶんか し せきおりおり た もの
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて

まな
学んでいきましょう。

ごはん ちくわの天ぷら すみそあ ぶただいこんじる きもとの酢味噌和え ぎゅうにゅう 牛乳

きもと



きもとは、庄内地方の在来作物で、古くから種子を守り育ててきた貴重な野菜です。酒田市南部の砂丘地帯を中心に栽培が盛んに行われています。栽培は、8月に球根を植え、冬に成長した株を掘り起こし、ハウスの中で一週間から10日ほどあたため、新芽を出させるといった手間をかけて育てられ、冬から初春にかけて首都圏へ多く出荷されています。

きもとは、酢味噌和えの他に、天ぷらや炒め物、卵とじなど、様々な楽しみ方ができます。給食では、定番の酢味噌和えにしました。独特の甘さのなかを感じる苦味や辛味、しゃきしゃきとした歯ごたえの美味しい「きもと」を味わいましょう。



えいよう
きもとの栄養は？

きもとの強い香り成分である「硫化アリル」には、血液をサラサラにする働きがあります。また、ビタミン B1 の吸収を助け、疲労回復に役立ちます。

3たぐクイズ

Q. 「きもと」のことを、別の言い方で「あさつき」といいます。漢字はどう書くでしょう？

- ① 朝月
- ② 浅月
- ③ 浅葱

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ③ ^{あさつき}浅葱

あさつきは、ユリ科^{か さくもつ}の作物でワケギ^{なかま}の仲間^{かんじ}です。漢字で『浅^{あさ}』い『葱^{ねぎ}』と書^かきます。葉^はの色^{いろ}が緑^{みどり}になる前^{まえ}の、まだ浅^{あさ}い色^{いろ}づきの時期^{じき}に収^{しゅう}穫^{かく}することから由来^{ゆらい}していると言^いわれています。

一^{いっ}般^{ぱん}的^{てき}にあさつきは生^{なま}で薬味^{やくみよう}用^{つか}に使^おわれることが多^{おほ}いですが、酒田^{さかた}のものは新芽^{しんめ}そのものを茹^ゆで^たて食^たべます。