



令和5年
2月発行



くらし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会
学校給食センター

2月3日は「節分」です。「節(季節)を分ける」の意味から、各季節(立春、立夏、立秋、立冬)が始まる前日のことをいいます。2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですね。

郷土料理を知ろう

郷土料理とは、その土地ならではの食材や調理方法で作られ、伝統として受けつがれてきた料理です。

今回は倉吉市北谷地区に伝わる郷土料理「こも豆腐」を紹介します。



くらし
倉吉市

どうぶ
こも豆腐

にんじんやごぼうを彩りよくはさんだ豆腐を、わらに包んでゆでて作ります。わらの香りが豆腐に移り風味よく、また、わら一本一本の筋が豆腐に付いて独特な形に仕上がります。
(こもとは、粗く織ったわらのむしろのことです)



冠婚葬祭や祭り、法事など、特別な日には欠かせない伝承料理の一品です。かつては共同の「豆腐小屋」があったそうで、豆腐をたくさん作ることができたので、その楽しみ方の一つとして生まれたのがこも豆腐だという説もあります。

2月、倉吉市立北谷小学校3年生の総合的な学習の時間『こも豆腐作り』の様子を取材させていただきました。

6月
種まき

11月
大豆の収穫

前日
大豆を豆腐に

当日
「こも豆腐作り」

こもからはずすと豆腐竹輪みたい

畳みたいなにおいがする～

ちまきみたいな甘いにおいがする～

給食でも出してほしいな



3年生の皆さん、とても上手に包んでいました。

北谷食生活改善推進員の皆さんにお世話になり、作り方を教わりました。

腸内環境を整えよう!

(お腹の調子はどうですか)

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 病原菌による感染の予防、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。

健康な腸のために大切なこと

- ストレスをためない
- 昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)など、メリハリのきいた生活を心がける
- 寒い時期に足やおなかを冷やさない。
- 朝食を抜かない、3食をなるべく決まった時間にとる
- 水分をしっかりとり
- 肉食に偏らず、魚や野菜もしっかり食べる