



給食だより 2月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

イタリア共和国の食文化を知ろう

2026年2月6日から2月22日まで、「第25回オリンピック冬季競技大会」がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペツツオで開催されます。イタリアの料理は日本でも人気があり、よく食べられており、馴染み深い国であると思います。食の視点から開催国であるイタリアを知ることで、冬季オリンピックをさらに楽しんでみてはいかがでしょうか。

【イタリアの気候と特産品】

イタリアは地中海性気候で、夏は温暖で乾燥、冬は比較的温暖で湿潤な気候です。この暖かな気候から、トマト、オリーブ、ブドウ（ワイン）、レモン、オレンジなどの農作物が多く生産されており、イタリアの食文化を支えています。南部の乾燥した地域ではデュラム小麦が生産され、パスタとして食べられています。北部の牧草地では酪農が盛んで、モツァレラやマスカルポーネなどの様々な種類のチーズが生産されています。地中海ではいか、えび、あさり、ムール貝、鯛（加工してアンチョビ）、スズキなどの魚介類が漁獲でき、料理に取り入れられています。

【代表的なイタリア料理】

主食：パスタ（スペゲティー、ラザニアなど）、ピザ、リゾット、フォカッチャ

前菜・軽食：カプレーゼ（トマト、モツァレラチーズ、バジルを重ねた料理）、バーニャカウダ

魚料理：アクアパッツァ（白身魚をオリーブオイル、トマト、にんにくなどと煮込んだ料理）

デザート（ドルチェ）：ティラミス、パンナコッタ、ジェラート

【イタリア語で「おいしい！」は何と言う？ ボオーノ！（Buono！）】

【イタリア料理及び関連する文化の一部が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています】

◆イタリア料理：2025年12月にイタリア料理全体が登録されました。料理そのもののおいしさはもちろん、家族



等と一緒に食卓を囲み団欒をとるといった料理を通しての社会的習慣や伝統、儀式が挙げられます。

ユネスコは、「家庭や学校、あるいは祭りや式典、社交の場を通じて家族やコミュニティーとつながる手段」と評価しています。

牛乳を使ったレシピ・カルシウムが摂取できるレシピ…お試しください！

1月30日（金）、牛乳やカルシウムを摂ることの大切さなどについて知ってもらうための動画を給食時間に放映しました。子供たちに伝えた「牛乳」や「カルシウム」に着目して作成したレシピです。是非、ご家庭でお試しください。

今後の参考にさせていただきたく、右のQRコードから、レシピ等についてのアンケートにご協力を願いいたします。

アンケート・レシピ作成：白野市幼稚園・小学校教育研究会食育部

◆牛乳を使ったレシピ

飛鳥汁

<材料4人分>

- 鶏むね肉コマ 40g 味噌 30g
- 玉葱スライス 60g 牛乳 400ml
- 人参いちょう切り 40g 鰹節(だし汁) 8g
- キャベツ短冊切り 80g 水(だし汁) 80g

<作り方>

- 鰹節でだし汁をとり、牛乳を加える。
- ①に鶏肉、野菜を加えて加熱する。
- 味噌を加える。

◆牛乳を使ったレシピ

ミルクくず餅

<材料4人分>

- 片栗粉 65g きな粉 18g
- 砂糖 95g 黒砂糖(蜜) 45g
- 牛乳 200ml 水(蜜) 適量
- 水 200ml

<作り方>

- きな粉と蜜以外を鍋に入れ、木べらでよくかき混ぜ火にかける。火からおろし、余熱でさらにかき混ぜる。これを数回繰り返す。
- 粘りが出てきたら一塊になるまでよく混ぜる。
- 熱いうちに水で濡らした容器に入れ、平らにならし、冷やし固める。
- 蜜を溶かす。
- ③が固まったら、スプーンで一口に分け、きな粉と④をかける。

◆カルシウムが摂れるレシピ

ひじきと青大豆のマリネ

<材料4人分>

※ 青大豆は黄大豆でも代用可能です。

- 乾燥ひじき 5g ドレッシング
- 乾燥青大豆 35g オリーブ油 4g・小匙1
- 砂糖 5g・小匙1
- 塩 少々
- しょうゆ 6g・小匙1
- りんご酢 7g・大匙1/2

<作り方>

- 青大豆を洗い、一晩水に浸す。ひじきも洗って水に戻す。
- 青大豆とひじきは各々茹である。食べられる硬さになったら水気を切り、粗熱をとる。
- ドレッシングを加熱して冷ます。
- ②の水分を切り、③に漬ける。

2月の給食目標

協力して楽しく食事をしよう

