

## 毎月19日は「食育の日」

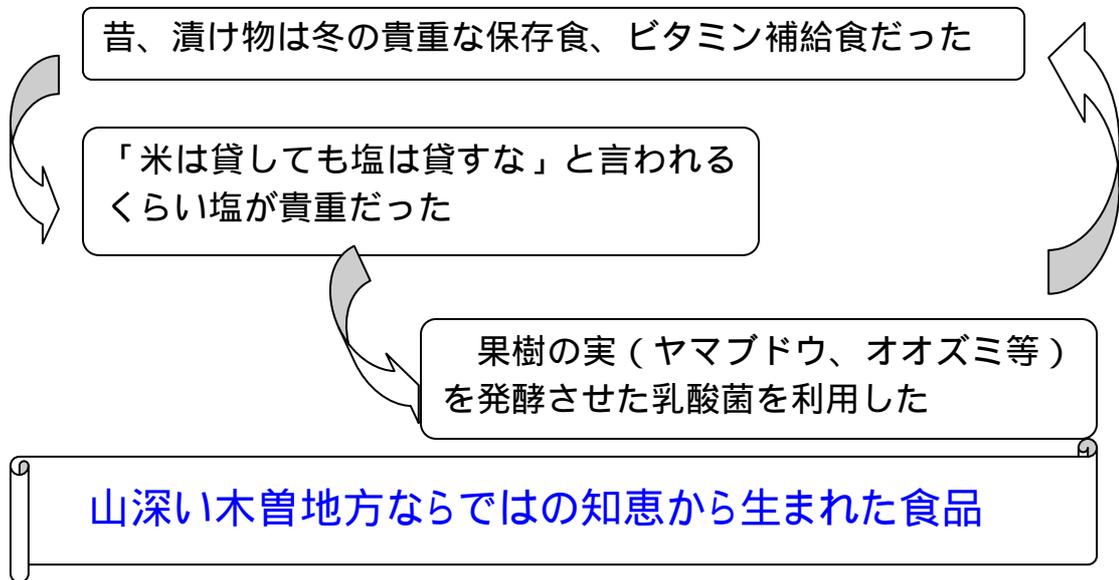
今月の郷土料理は「**すんき汁**」の登場です！！

「すんき」が出てくると本当に郷土料理という感じがします。  
木曽地方、冬限定の漬物、全国的に有名です！！



### どんなもの？

木曽のかぶ菜（すんき菜）を、乳酸菌で醗酵させた漬物



### どんな風に食べるの？

基本は、そのままですが、「すんきそば」や「すんき汁」が有名。

### どこにあるの？

木曽に親戚がいれば手に入る？！

今日のすんき漬物は、**給食の奥原先生「自家製」**です。

## 今月の食育

「すんき汁」から想像する「すんき漬」はどんな味？！

さてあなたは、この摩訶不思議な味のとりこになるか！？

## すんき漬け

「すんき漬け」は、冬限定の木曽地方特有の漬け物  
貴重だった塩を使わず、乳酸で漬ける独特のすっぱさが人気！

冬の保存食、ビタミン補給食として、  
山深い木曽地方ならではの知恵から生まれた食品です。



すんき菜は、かぶを切ると  
野沢菜と区別がつかない！



さっと、ゆでる。



去年のすんき漬けが素になる。  
ゆでたすんき菜の上に“去年のすんき”を重ね、  
一週間置けば、乳酸醗酵し  
美味しいすんき漬けの出来上がり！！



切り取ったかぶは、捨てない！  
もったいない！  
甘酢漬けに変身！

今年も19日の「食育の日」をよろしく！！

食の大切さを知り、体や心の健康を育むこと、それが「食育」！！

今回のテーマは、「欧米か！？」

世界中で「和食」が注目されている理由を下から選択し文を完成しよう！

Q 1

健康は毎日の生活のつみかさねです。

食べ物が ( ) をつくり、 ( ) を予防し、将来の健康な体をつくれます。

( ) って大切。

食べること 体 病気

Q 2

今の日本人は、肉や油を取りすぎる ( ) 食生活により、生活習慣病が増加しています。

反対に、世界では、「豆腐」「みそ」「米」「魚」「野菜」といった和の食材による、日本人が伝統的に食べてきた ( ) が注目されています。

和の食材の優れている点は、( ) を主食に、豆や ( ) をたっぷりと組み合わせていることです。

和食 野菜 ご飯 欧米化

今日の給食に 「すんき汁」が登場！

Q 3

すんき漬けは、木曽のすんき菜を使った木曽地方の冬限定の漬物です。

昔、漬け物は、冬の貴重な保存食であり ( ) 食でした。

しかし、「米は貸しても塩は貸すな」と言われるくらい ( ) が貴重だったので、山の果樹の実(ヤマブドウ、ズミ等)を発酵させた ( ) を利用したという山深い木曽地方ならではの知恵から生まれた食品です。

塩 ビタミン補給 乳酸菌



奥原先生 自家製のすんき漬け