

第3回 9月19日 食育

毎月19日は「食育の日」。

今日の給食では「ずんだ餅」ができました。

「ずんだ餅」は、同じ郷土食でも「おやき」や「そば」に比べると、聞き慣れない人も多かったと思いますが、諏訪地方では「のたもち」と言って、塩で味付けをし、とろろのようにご飯にかける風習があったそうです。

ところで、この「ずんだ餅」の具は何か分かりましたか？

鮮やかな緑色、すりこぎでつぶしてはあるもののその食感はまさしく・・・そう、答えは「枝豆」です。枝豆といえば、旬は6月から8月にかけてですが、最近では冷凍の枝豆が年中出回ってます（こちらも、なかなかおいしい。）ので、「ずんだ餅」も年中食べられそうです。

