給食紹介　令和 5年 10月 17日(火)

キムタクごはん(長野県の給食)　牛乳
ツナサラダ　なめこ汁

キムタクごはんの、"キムタク"とは"キムチ"と"たくあん"のこと。豚肉(ベーコン)と白菜キムチとたくあんを油で炒め、しょうゆで味を調え、温かいごはんに混ぜれば"キムタクごはん"の完成です。キムチに含まれる乳酸菌は、整腸作用があり、キムチのカプサイシン効果で脂肪燃焼、豚肉に豊富に含まれるビタミンBは炭水化物を燃焼させエネルギーに変換する働きがあります。
"キムタクごはん"は美味しいだけでなく、栄養バランスも良く、運動・勉強に頑張っているみなさんへの応援メニューとしても、おすすめ料理です。しっかり食べましょうね。

長野県の給食

今日は『キムタクごはん』です。給食では、おなじみの『キムタクごはん』ですが、その歴史について知っている人は少ないと思います。そこで、キムタクごはんの歴史について、お話しします。

～キムタクごはんの歴史～

今でこそ本校（安中二中）をはじめ、学校給食でおなじみのメニューとなった『キムタクごはん』ですが、もともとは長野県塩尻西部中学校だけの給食メニューでした。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。その後、各校の栄養士が集まる定例会議の中でキムタクごはんを紹介したことを機に、市内中に広がっていきました。長野県のみならず、群馬県をはじめ近隣の各県、現在は、全国的にも学校給食メニューとして人気メニューのひとつとなりました。

そのほか、長野県は“きのこ”の栽培も盛んです。きのこたっぷりの『なめこ汁』と『キムタクごはん』とともにも長野県を味わってください。　是非、感想も聞かせてください。