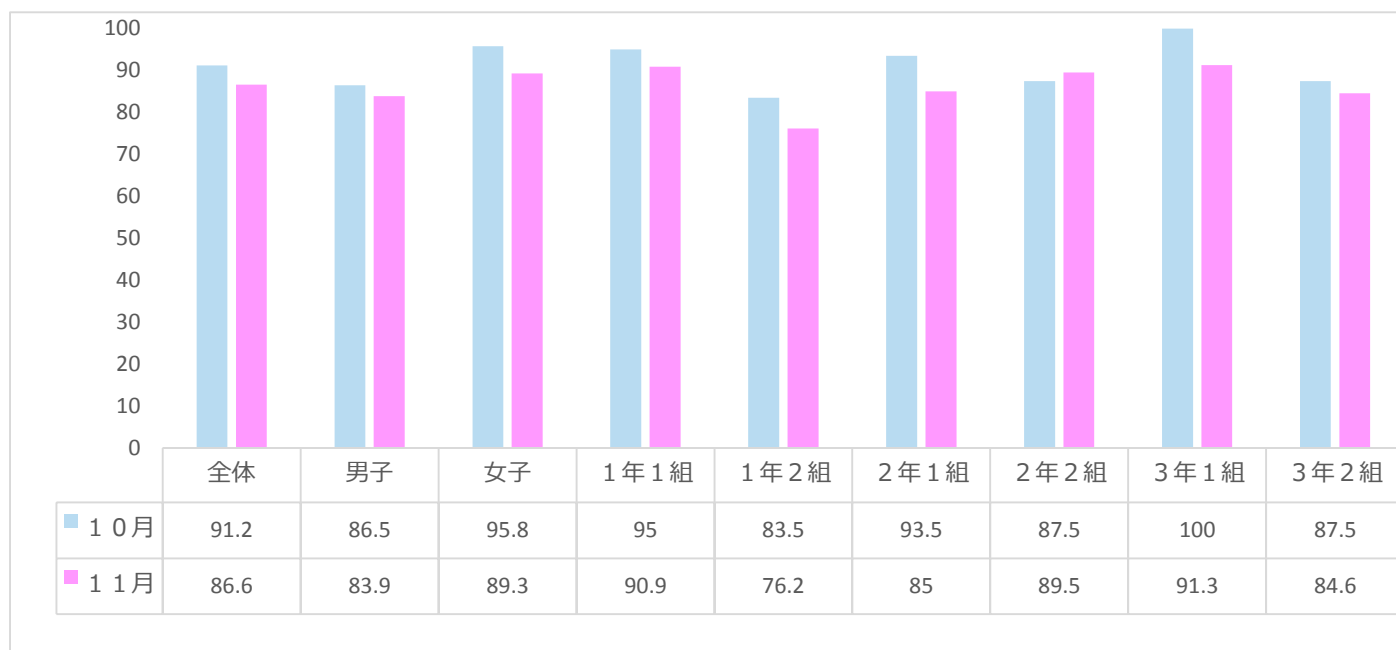


◎ 11月 朝食調査結果 (11月30日実施)

全体では86.6%



2年2組以外は、10月より摂取率が下がっています。毎日寒く、朝布団から出たくないですが、「早寝早起き朝ご飯」を心がけ、風邪に負けない身体作りをしましょう。特に朝食に温かい味噌汁やスープを食べて、心と体を温めるのがオススメです！

◎ ふくしまの郷土料理 (「未来へつなぐふくしま食育ハンドブック」より)

浜通り 浪江焼きそば



双葉郡浪江町で生まれたご当地焼きそば。B級グルメの日本一を決める2013年「B-1グランプリ」で見事1位を獲得。めんは通常の約3倍の極太で、豚肉とモヤシに甘めのこってりソースを合わせた味はクセになります。約50年前に食欲旺盛な労働者のために考案されたといわれています。

中通り いかにんじん

スルメとニンジンを細切りし、醤油・日本酒・みりんなどで味付けし、各家庭で作られている「いかにんじん」。主に晩秋から冬にかけて作られ、おつまみ、おかずとして長く親しまれています。

会津 こづゆ

会津を代表する郷土料理。各地域で、呼び方や入れる具材が少しずつ変わりますが、南会津の一部を除き、会津全域で昔から食べられてきました。庶民の手に入りにくい貝柱を使用しているため、元々は武家料理だったと言われていたのですが、後に庶民の料理として定着し、祭りや祝い事の「晴れ食」として、また、冠婚葬祭の膳にも必ず付く伝統食となりました。