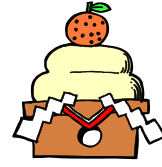


食事だより



今月の献立には全国の郷土料理を取り入れました。新型コロナウイルスで遠出できない時ですが、郷土料理を食べて日本各地の伝統にふれてみるのもいかがでしょうか♪



〈各地の郷土料理〉

① 治部煮…石川県

小麦粉をまぶした鶏肉に季節の野菜や麩を煮合わせて、小麦粉でとろみをつけた煮物のことを言います。名前の由来の1つとして、材料を「じぶじぶ」と煮て作ることからそう呼ばれています。

② もみうり…奈良県

きゅうりを柔らかくなるまで塩でよくもんだ酢の物です。名前の由来も調理法からそう呼ばれています。

③ ソーミンチャンプルー…沖縄県

沖縄の方言でソーミンは「そうめん」、チャンプルーは「混ぜこぜにしたもの」という意味です。茹でたそうめんを肉や野菜でいためた料理です。夏場、そうめんの消費の一品にしても良いですね。

④ 五平餅…長野県、岐阜県等の中部地方

お米をつぶしたものを棒に巻き付けて、タレにつけて焼いた品です。タレの種類は醤油、味噌からごまやくるみなど様々な味を楽しめます。江戸時代にお祭りやお祝いの場で食べられていました。

◆豆知識 ~けんちん汁は神奈川県発祥の料理だった?!~

鎌倉市にあるお寺(建長寺:けんちょうじ)の修行僧が作っていた「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったといわれています。今では汁もののひとつとしてよく食べられますが、実は神奈川県から生まれたものでした!

〈今月の栄養価〉

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	521	20.4	207	2.1	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
1~2歳児	467	18.7	247	1.7	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。 ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング

〈みそかんぷら〉 4人分 1/4((月))のおやつに出します。

- ・じゃがいも 250g (2個くらい)
- ・味噌 18g (大さじ1)
- ・みりん 18g (大さじ1)
- ・砂糖 5g (大さじ1/2)
- ・油 適量

A (合わせる)



① じゃが芋を一口大に切る。

少しかために茹でる。

② ①を油で炒めて、合わせておいたAをからめて、さっと加熱したら完成!

※福井県の郷土料理です。小さな皮付きじゃが芋を丸ごと揚げる人が多いそうです。「かんぷら」は福井県の方言でじゃが芋のことを指します。甘いみそ味が子どもたちに大人気のおやつです。