食事だより

寒くなりましたが、秋の食材のりんごもさつま芋も旨みが増してきましたよ。秋から旬の里芋もお昼ご飯に出た時、子どもたちは良く食べて、おかわりもしていました。旬の味覚を目から、匂いからも楽しんで健やかに過ごせるように 11 月もご飯作りしていきます。さらに 11 月は【郷土料理】を取り入れています！様々な地域で昔から今にかけて伝承されてきた料理たち。今では地域の壁を越えて、馴染みのあるものも多いですね。11 月献立の郷土料理をピックアップしていきます！

＜北海道　鮭のちゃんちゃん焼き＞

秋冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けをしたものです。名前の由来は様々言われていますが「ちゃちゃっとつくれるから」「ヘラと鉄板で作る時、チャンチャンと音がするから」などなど。北海道では鮭のつりあげ量が全国１位で昔から鮭を使った郷土料理が多くあります。

＜新潟県　きりざい＞

「きり」は切る、「ざい」は野菜を示しています。肉や魚があまり食べられない時代、タンパク質やビタミンが豊富な納豆を大事に食べるために、野菜や漬物を細かく刻んで量を増やして食べていたそうです。昔、納豆はごちそうだったのです！

＜沖縄県　牛汁（ぎゅうじる）＞

牛肉と人参を煮込んで作る料理で、冬場には風邪の予防に効く滋養料理と言われています。冬には沖縄県で11月から期間限定で採れる島ニンジンを使うそうです。基本の味付けは塩と醤油ですが宮古島だと味噌で味をつけるそうです。

上は北海道、下は沖縄まで、紹介した品以外にも様々な郷土料理を取り入れています。また、たいよう組は郷土料理のクッキングも予定しています！子どもたちが地図や文化にも触れ、興味を持ってもらえると嬉しいです♪

―――＜今月の栄養価（平均値）＞――

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	513Kcal	20.9g	224g	2.4g
１～２歳児	440Kcal	18.5g	248g	2.0g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切なので、
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★

〈福島県　ひきないり〉　４人分

11 月 17 日（金）の昼食に出ます。

- 大根　1/2 本
- 人参　1 本
- 高野豆腐　3 枚（40ｇ程）
- 醤油　大さじ 2（36g）
- 砂糖　大さじ 1（13ｇ）
- みりん　大さじ 2（36g）
- 油　適量

① 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気を切る。その後細切りに切る。
② 大根と人参は皮をむいて、千切りにする。
③ フライパンに油をひいて熱し、切った食材を火が通るまで炒める。
④ 醤油、砂糖、みりんを加えて、水気がなくなるまで炒め煮る。完成。

ひきないり（引き菜炒り）とは大根や人参を千切りにし、福島県の名産品の凍り豆腐を入れた郷土料理です。「ひきな」とは福島県の方言で、千切りにした大根のことを言います。味が染みた野菜とミネラル豊富な凍り豆腐を使った一品。ぜひ、お試しください★