



10月22日(金)の献立より

今月は「山形県」

## 芋煮汁

<材料 2~3人分>

- 豚小間肉・・・100g
- 里芋・・・・中3~4個
- れんこん・・・50~60g
- こんにゃく・・・1/2枚(100g)
- 万能ねぎ・・・適量
- だし・・・・650~700cc
- 酒・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・・大さじ2



<作り方>

- ①野菜、こんにゃくは食べやすい大きさに切り揃えます。
- ②鍋にだし、里芋、こんにゃくを入れ加熱します。
- ③里芋に8割程度火が通ったら豚肉、れんこん、酒を入れ煮立てます。
- ④丁寧にアクを取り、しょうゆ、みりんを加え全体に味を馴染ませ万能ねぎを散らします。

※牛肉や鶏肉でも違う味わいなのでお好みでお試ください。たっぷり作ってうどんのかけ汁でもいいですね♪

## 山形県を知ろう!



山形県は東北地方の日本海側に位置し

冬の寒さは厳しいですが最上川によってたっぷりの水と豊かな大自然に囲まれた県です。もっとも有名な郷土料理である「芋煮」はこの最上川の影響によって生まれました。約1600年前、最上川で荷物を運ぶ船運業が盛んでした。当時は電話がないため荷物の到着を知らせる手段はなく、船頭たちは何日も船着き場で待たなければなりません。そこで退屈しのぎに河原で鍋を囲んだのが芋煮のルーツだと言われています。

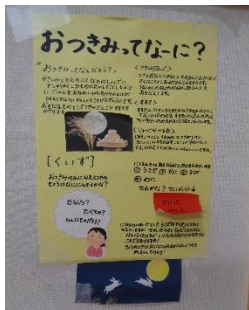


## 10月31日はハロウィン

もともとは古代中世ヨーロッパのケルト民族のお祭りが起源と言われています。古代ケルトでは11月1日に暦が変わったので10月31日は年の変わり目にあたりました。収穫を祝うとともに悪魔払いをするようになりました。先祖の霊に便乗し悪魔や魔女がやってきて災いをもたらすと信じられていたからです。そこで身を守るために仮面をかぶったり悪魔や魔女の姿をして仲間みせかけたりしたのが仮装の始まりと言われています。



21日は十五夜でした🌕  
ご飯に人参を混ぜ込んだお月見カレーです。  
各園で盛り付けが工夫されました。



## 9月の食育風景

秋分の日を中日として前後3日間がお彼岸の期間になります。おやつに小豆ときなこのおはぎを提供しました。



## 9月の郷土料理



奈良県を紹介しました。ほうじ茶で炊いた「奈良茶飯」、豆乳と味噌を使った「飛鳥鍋風」です。おやつに「抹茶のくずもち」を提供しました。



ほうじ茶・麦茶  
紅茶を比べました。香りの違いがわかったかな?



## 今月の食材より ~れんこん~

れんこんには様々な栄養素が含まれています。特に食物繊維による便秘解消やビタミンCによる免疫アップの効果が期待されます。季節の変わり目で体調を崩しやすくなる季節なので積極的に摂りたい野菜の一つです。サラダやつくね、炒め物などバリエーションが豊富なのでご家庭の食卓に取り入れてみてください。



## チャレンジ! 食育

## ~親子でキッチン栽培(再生栽培)~

大根や人参の葉やヘタは水栽培で簡単に再生ができます。

- ①大根や人参を1.5cm程度の厚みを残してヘタをカットします。
- ②浅い容器にヘタを入れ上部分が水につからないように1cm程度の水を入れます。
- ③明るい場所に置いて毎日1回は水を入れ替えます。
- ④1週間ほどで出てきた若葉はサラダに添えたりパスタに散らすこともできます。

