

今月は「北海道」

11月24日(水)の献立より

松前漬け風



<材料 大人2人 子ども2人>

- | | |
|--------------|-------------|
| 刻み昆布・・・15g | ★砂糖・・・15g |
| 切り干し大根・・・30g | ★みりん・・・30g |
| にんじん・・・40g | ★酒・・・40g |
| ちくわ・・・30g | ★しょうゆ・・・30g |

<作り方>

- ①刻み昆布、切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切ります。
 - ②にんじんは千切りにします。
 - ③ちくわは縦半分に切り、斜めに切ります。
 - ④鍋に★の調味料を合わせ加熱します。
 - ⑤①～③を茹でて水気を絞ります。
 - ⑥④の調味料と合わせ、味をなじませます。
- ☆スルメの代わりにちくわでアレンジしました☆

2021年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。
11月は「北海道」です。



北海道を知ろう!



北海道は、周りを太平洋、日本海、オホーツク海の三海に囲まれる、日本最北端の都道府県です。気候は全体的に低温で、夏が短く、冬が長く、約半年間は雪の季節です。梅雨がなく、台風もほとんど上陸しないのが特徴です。面積は都道府県で最も広く、東京の38倍の大きさがあります。その約7割が森林で、自然環境に恵まれる広大な土地を生かし、農業や漁業、酪農が盛んに行われています。日本の食文化に欠かせない昆布だしは、北海道の昆布が日本各地に流通したことにより広まったと考えられています。北海道の郷土料理のひとつ「松前漬け」は、松前藩（現在の松前町周辺）が発祥で、昆布を和え衣として、野菜や魚介と合わせた保存食です。この地方が昆布の産地であることから、昆布を使った料理には「松前」がつくことが多くあります。

10月の食育風景



ジャムサンド作りを行いました。
丁寧にジャムを塗る姿は真剣ですね。
クッキングは楽しい食育の一つです♪



10月の郷土料理



山形県を紹介しました。ネバとろ「山形のだし風」や旬の里芋を使った「芋煮汁」おやつに「どんどん焼き風」を提供しました。



さつまいもサラダを作りました。
小さなコックさんですね♪



りんごの食べ比べを行いました。
色や味の違いなど発見がありました。

今月の食材より

～まいたけ～

10～11月が旬の舞茸は、パリッとした歯ごたえが特徴です。



食物繊維の一種βグルカンやビタミンDが含まれています。食物繊維には腸内環境を整える効果があり、さらにβグルカンは免疫力を上げる効果が期待できます。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を促し、骨や歯を丈夫にする効果があります。水溶性の有効成分が水洗いにより流れ出てしまうので、軽く汚れを除き、スープにして食べるのがオススメです。

チャレンジ! 食育

～子どもと一緒に買い物～

子連れでの買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間がある時に子どもと一緒に買い物に行き、食に対する興味関心を育てましょう。



食べ物の名前を知る

お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。子どもの「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ?」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな?」など尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。