

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。12月は「青森県」です。



## 今月は「青森県」

12月10日（金）の献立より

### 保育園風せんべい汁

<材料3~4人分>

- ごぼう…50g
- にんじん…30g
- 白菜…60g
- 干し椎茸…2枚
- しらたき…60g
- だし汁…700~800cc
- しょうゆ…大さじ1弱
- 酒…小さじ2
- 塩…小さじ1/5
- みりん…大さじ1/2
- せんべい汁用南部せんべい…適量

★保育園では赤ちゃんせんべいで代用しています

- ①野菜、しらたきは食べやすい大きさに切り揃えます。
  - ②鍋にだし汁と火の通りが悪い食材から順番に入れ加熱します。
  - ③調味料で味を調えます。
  - ④食べる直前にせんべいを入れます。
- ※里芋や大根、鶏肉など入れても美味しいです。



せんべい汁用  
南部せんべい



赤ちゃんせんべい

## 青森県を知ろう!



青森県は本州の最北部にあり全国有数の農業産出県で、「りんご」や「にんにく」「長芋」が全国一位の生産量です。また東は太平洋、西は日本海、北は津軽海峡に面しており漁業も盛んでホタテやスルメイカの全国有数の生産地として知られています。津軽海峡で獲れるマグロの中には『大間のマグロ』としてブランド化されたものもあります。郷土料理には南部せんべいを味噌汁や鍋にいれて煮た『せんべい汁』をはじめ、東北の冬の厳しい寒さを乗り越えるような温かい料理が多くあります。毎年、8月2~7日には『ねぶた祭り』という日本を代表する火祭りがおこなわれています。



## 11月の食育風景



11月15日は七五三のお祝いでした。健やかな成長を願い、お祝い膳を作りました。



きのこや花野菜などの旬の野菜を使用した食育の様子です。



千歳飴に見立てたクッキー作りの様子です。

## 11月の郷土料理



北海道を紹介しました。名物の「ザンギ」「松前漬け」「スープカレー」を子どもに食べやすくアレンジして提供しました。



## 今月の食材より ~春菊~

11月から2月に旬を迎える春菊はカロテンやカルシウム等の骨を丈夫にするミネラルが多く含まれています。加熱しすぎると苦味の元であるポリフェノールが出るのでサッと茹でるか生でサラダとして食べるのがオススメです◎

マヨネーズやツナと和えると味がまろやかになりお子さんも食べやすくなります。



## チャレンジ! 食育

## ~お手伝いに挑戦~

子どもが食への興味・関心を高めるきっかけになるのが、料理のお手伝いです。発達段階に合わせて子どもにできることをやらせましょう。

例えばこんなお手伝いはいかがですか。



### 1~2歳

野菜をちぎる、団子を丸める、泡だて器や菜箸などで混ぜるなど。

### 3~4歳

卵を割る、ピーラーで野菜の皮をむく、ラップを使って米を研いだりおにぎりを握るなど。

### 5~6歳

ホットプレートでホットケーキや目玉焼き、スクランブルエッグを作る、ちぎった野菜を合わせてサラダを作るなど。