



2023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。10月は「山口県」です。



### 今月は「山口県」

10月20日（金）の献立より  
チキチキごぼう



<子ども2人 大人2人分>

- ・鶏もも肉・・・300g
- ・ごぼう・・・100g
- ・片栗粉・・・60g
- ★酒・・・大さじ2と2/3
- ・揚げ油・・・適量
- ★砂糖・・・大さじ3と1/3
- ・だし汁・・・125g
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ・いんげん・・・50g
- ★みりん・・・小さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② ごぼうは水にさらし、あく抜きをします。
- ③ いんげんは彩りよく茹でます。
- ④ 鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げます。
- ⑤ 鍋にだし汁と★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ⑥ ④、⑤、いんげんを合わせます。

### 山口県を知ろう

No.31  
47



山口県は本州の西端に位置し、三方が海に開け、豊かな水産資源に恵まれ古くから水産県として栄えてきました。アマダイ、フグ、サザエなどの漁獲量は全国でトップクラスです。

温暖な気候をいかし柑橘類の栽培が盛んに行われています。オリジナル品種『せとみ』が有名です。

山口県の郷土料理のひとつ『チキチキごぼう』の由来は、小学校教諭が家庭料理を募集し、そこに集められたレシピを元に考案されました。『けんちょう煮』は鎌倉時代に日常食として食されていた野菜・豆腐を炒めた煮物が由来です。給食に『チキチキごぼう』けんちょう煮を汁ものにアレンジした『けんちょう汁』おやつに『オレンジケーキ』を提供します。



### 食育風景

9月の食育は『乾物に触れる』『野菜スタンプ』『二色おはぎ作り』をしました。



千葉県のご郷土料理をイメージした『いわしのさんが焼き』を紹介しました。



### 子どもの食事 Q&A

#### 今月の食材 ～里芋～

カリウムを多く含み、余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を安定させる効果が期待



できます。独特のぬめりは、「ガラクトマン」や「グルコマンナン」という水溶性食物繊維が水に溶け出すためです。「ガラクトマン」は胃の中で水分を吸って膨らむ特徴があり、食欲を抑える効果が期待できます。

おすすめの料理方法は煮物です。豚肉、鶏肉、いかなどタンパク質の多い食材と相性がよいです。給食ではがんもを使用して煮物を提供します。

**Q. 5歳の子どもの食事中、肘を付いたり「犬食い」をしたり、行儀の悪さがきになります。**

**A. 大人が手本となつてくり返し伝える**

食事のマナーは、みんなで楽しく食べるために必要なもの。口を閉じて食べる、口の中に食べものが入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となつてくり返し伝えましょう。注意をするだけでなく、きれいな姿勢、食べ方ができていたらほめます。なお、肘を付いたり、食器を持たずに口を付けて食べたりする原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみましょう。

