



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。  
11月は「新潟県」です。



### 今月は「新潟県」

11月22日(水)の献立より  
きりざい

<子ども2人 大人2人分>

- ・納豆・・・50g
- ・切干大根・・・10g
- ・人参・・・40g
- ・小松菜・・・125g
- ・だし汁・・・適量
- ・しょうゆ・・・7.5g(大さじ1/2)
- ・白ごま・・・1.5g(小さじ1/2)

<作り方>

- ① 切干大根は水でもどし、野菜はすべて細かく刻み、それぞれ彩良く茹でます。
- ② ボウルに納豆、だし汁、しょうゆを合わせます。
- ③ ①の野菜の水気をしっかり絞り、②、ごまと合わせます。



### 新潟県を知ろう



新潟県は米作りが盛んで栽培面積収穫量ともに全国1位です。

魚沼地方の郷土料理のひとつ『きりざい』は「きり=切る」「ざい=野菜」を表します。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆をできるだけ大事に食べようと野菜や漬物を細かく刻んで加え量を増やしたのが始まりです。『のっぺい汁』も郷土料理として有名ですが、全国各地で食べられ、それぞれの地域によって特徴があります。新潟県では野菜やきのこを薄味で煮たものにとろみをつけて食べます。給食では「あじの南蛮漬け」「きりざい」、おやつには屋台の定番「ぼっぼ焼き」を提供します。



### 食育風景

10月は旬のきのこを使った食育や新米に合わせて「お米ができるまで」「おにぎり作り」を行いました。



10月は山口県の郷土料理を紹介しました。甘辛く味付けした「チキチキごぼう」おやつの「オレンジケーキ」が子どもたちに好評でした♪



### 今月の食材 ~れんこん~

秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんは、蓮の地下茎(地中に埋もれた茎)が肥大化したものです。ビタミンCや食物繊維が豊富で疲労回復の効果が期待できます。れんこんの穴は地上の葉から空気を届けてもらうための通り道で、その穴の数は真ん中に1個、その周りに9個で合わせて10個と決まっています。給食ではスライスしたれんこんを炒めた「きんぴられんこん」甘辛く煮たれんこんを混ぜ込んだ「そぼろごはん」を提供します。



### 子どもの食事Q&A

**自分から食べようとしないうる3歳の子どもに食べさせてもよいですか**

**A. 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく**  
3歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがいいのか悩みますよね。真面目なお母さんほど、「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。この場合、食べさせてあげてを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたいことがあります。甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずですよ。