

もぐもぐだより



2024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「福井県」です。



今月は「福井県」

2024. 11月

11月22日（金）の献立より
ぼっかけ風



<子ども2人 大人2人分>

- ・厚揚げ・・・100g
- ・人参・・・75g
- ・ごぼう・・・25g
- ・しらたき・・・25g
- ・いんげん・・・15g
- ★醤油・・・7.5g (小さじ1強)
- ★みりん・・・5g (小さじ1弱)
- ★水・・・100g (1/2カップ)
- ★かつお節・・・5g

<作り方>

- ① 厚揚げ、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにして水にさらします。
- ② しらたき、いんげんは食べやすい大きさに切り、それぞれ加熱し水気を切っておきます。
- ③ 水にかつお節を入れ、①の厚揚げ、野菜を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ ②と調味料を入れ味をととのえます。

福井県を知ろう

No.43

47



福井県は北陸地方の最西端に位置し、西側は日本海に面し、東側には標高1000m以上の山々が連なる県です。緑と水に恵まれた土地として「越山若水」(えつざんじゃくすい) という別名を持ち、豊かな自然と伝統文化が大切に受け継がれています。福井県では、越前ガニをはじめとする豊富な海産物やB級グルメ、越前おろしそば、羽二重餅など食文化も豊かです。給食では、福井県を代表する郷土料理「ぼっかけ」福井県民がこよなく愛するグルメ焼き鳥を食べやすく「鶏肉のみそ焼き」に、おやつは恐竜化石が発掘されることにちなんで恐竜の卵に見立てたポーロを提供します。



食育風景

旬を迎えたきのこやお芋を使った食育を行いました！みんなで楽しくおやつのスィートポテトづくりをして美味しく頂きました♪



10月は島根県の郷土料理を提供しました。豆腐が入った「どんどろけ飯」やおやつ用の松江ラーメンは子どもたちに大人気でした！



今月の食材 ～ほうれん草～

緑黄色野菜の代表格で鉄分含有量もトップクラスの野菜です。



ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、ビタミンK等、ビタミン類も多く食物繊維も豊富で栄養価の高い野菜です。さらにカロテンも多く、夜盲症や肌荒れ、風邪の予防に効果があります。12月～2月に出来るちぢみほうれん草は寒さに当てることで甘みが強く、栄養価も高くなります。葉が肉厚でえぐみが少なく甘みがあるので、ナムルやお浸しにおすすめです。給食では、「クリームシチュー」や「おかか和え」にほうれん草を入れて提供します。



子どもの食事Q&A

Q. 食事に興味を持たせるために、子どもに料理のお手伝いをさせてみたいと思います。どんなことならできますか？

A. 野菜の下処理から始めては？

料理のお手伝いをきっかけに、子どもの食べることへの興味や関心が高まることがあります。普段好き嫌が多い子どもでも、自分が作った料理なら「食べてみよう」と思うかもしれません。野菜の下処理(皮むきやヘタ取り)などから始めてみましょう。ミニトマトのヘタをとったり、葉もの野菜をちぎったり、玉ねぎの皮をむいたり、慣れてきたら、ピーラーなどにも挑戦してみましょう。4歳ごろからは、親がしっかりそばに付いたうえで、包丁(危ない場合はテーブルナイフでも)を経験するのもよいでしょう。