

# 2024年 11月 きゅうしょくだより

## ♪たべものクイズ なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪  
”いねかり“をしているようすです。おにぎりにもかれーらしいすにもぜったいにひつよう。しろい「お〇〇」になるよ。

## 今月の郷土料理：5 県の料理(和食の日)



「とうきびめし、ぶりだいこん、

こまつなと油揚げの煮浸し、さつま汁、かんに焼き」

### < 22(金)の献立:昼食・午後おやつ >

和食文化国民会議では、「和食・日本人の伝統的な食文化(2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録)」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11 月 24 日を「和食の日」と制定しました。そんな和食の日に 5 県の郷土料理を給食用に少しアレンジしていただきます。※今年は 24 日が日曜日のため、給食提供は 22 日(金)

#### ★とうきびめし／宮崎県

乾燥させたとうきび(とうもろこし)の実のひき割りを混ぜたご飯のこと。お米が貴重だった時代は、とうきびでかさ増したご飯で空腹を満たしたと言われている。

#### ★ぶりだいこん／石川県

ブリの旨味を大根に移すのが仕上がりの決め手。ブリ料理の代表格として、現在も家庭でつくられている。

#### ★こまつなと油揚げの煮浸し／東京都

さっぱりとした小松菜とたっぷりと煮汁を含んだ油揚げが相性抜群。

#### ★さつま汁／鹿児島県

「さつま汁」とは、鶏肉を使った具たくさんな味噌汁のこと。鹿児島県では鶏をしめて煮て食べる風習は古くからあったとされる。

#### ★かんに焼き／神奈川県

小麦粉の皮でたっぷりの具を包み、焼いて蒸しあげた、おやきのような食べ物。具には季節に合わせた地元食材を使う。

「きせつのだべものクイズ」のこたえは、「おこめ」でした！「いねかり」して「だっこく」もみすり…  
おこめをたいたら、「ごはん」のできあがり。  
むずかしいことばばかりだけど、  
いろいろなことをやって、  
「ごはん」ができあがるんだね。



## ☆23 日は” 勤労感謝の日 ” ☆

法律上は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」と定められています。

ただ、「新嘗祭(にいなめさい／しんじょうさい)」という五穀豊穡<sup>ごこくほうじょう</sup>へ感謝するお祝いがこの祝日の由来と言われています。「新」は新穀を、「嘗」はお召し上がりいただくことを意味します。収穫された新穀を神に奉り、その恵みに感謝し、国家安泰・国民の繁栄をお祈りする行事です。(伊勢神宮 HP より)  
天皇が関わる行事のため、戦後の日本では廃止となりました。そこで米国における「Labor Day(勤労者の日)」と「Thanksgiving Day(感謝祭)」の 2 つを合わせて「勤労感謝の日」と定めたという説があります。



- ・食べ物を作ってくれている生産者さん、
- ・それを販売場所まで届ける運送屋さん、
- ・販売をする販売者さんとそれを買う人、
- ・美味しく料理をしてくれる人……



食卓に料理がならぶまでに関わる人はたくさんいます。「ありがとう」の気持ちを忘れずに過ごしたいものですね。そして、食べる時はその「ありがとうの気持ち」を「いただきます」「ごちそうさま」に込めて美味しくいただきます。

## ♪おうちでつくってみよう！

### < 22(金) 昼食 >

#### ★郷土料理を味わおう★「さつま汁」

※目安：幼児 1 人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

鶏もも肉 15g(食べやすい大きさ)・酒 0.2g・油 1g・人参 7g(いちよう切り)・ごぼう 5g(ささがき・水にさらす)・葉ねぎ 0.8g(小口切り)・だし汁 120g・みそ 5g

- (1) 鶏肉に酒をふり、臭みをとる。
- (2) 油を熱し(1)を炒める。
- (3) 火が通ったら、人参・ごぼうを炒め合わせ、だし汁を加えて煮込む。
- (4) 野菜に火が通ったらみそを加えて味をととのえ、葉ねぎを加える。

#### ♪お子さまクッキングポイント♪

- ♪鶏肉に酒をふる
- ♪葉ねぎを加える

