

# 2023年 4月 きゅうしょくだより

## ♪きせつのたべものクイズ なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪  
さらだによくはいつて  
いるみどりいろのお  
やさいといえば……  
いまのじきは「はる〇  
〇〇〇」とよばれるこ  
とがあるよ。

### 今月の郷土料理：愛知県

「みそ煮込みうどん、ういろう(ココア味)」  
＜ 14(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

#### ☆みそ煮込みうどんのはじまり

濃厚な味わいと色味が特徴な“八丁味噌”の発祥地は愛知県にあります。(“八丁”は、徳川家康の居城(岡崎城)から八丁離れた八丁村(現 岡崎市八帖町)という村名が由来)八丁味噌(赤味噌)は、他の味噌と比較し栄養価も高いとされていたため、その健康効果も踏まえて発祥地にはそのまま赤味噌文化が根付き、味噌を使った郷土料理が愛知県ではたくさん生まれています。

味噌カツ、味噌おでん、味噌田楽などなど。



#### ☆ういろう

味噌が盛んな愛知県ですが、もちろん、味噌を使わない郷土料理もあります。元(王朝)から日本に亡命してきた陳家が外郎(ういろう)と名乗り、菓や菓子を作ったのがはじまりとも言われています。ただ、外郎(ういろう)は、愛知県に滞在したことはなく……



東海道新幹線開通に伴い、名古屋駅で販売したのがきっかけだとか。給食では米粉を主としココア味で提供予定です。由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「きゃべつ」でし

た！はるのふんわりしたきゃべつは、「はるきゃべつ」とよばれるよ。

はるきゃべつは 30 まい、ふつうのきゃべつは 50 まいくらいのはっぱがあるんだって。おてつだいのおときにかぞえてみてね。



## ☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

### ①バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。苦手なものも少しずつ食べられるようになると良いですね。



### ②見て楽しい、食べて学べる、おいしい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付けで、楽しく食べられるような彩りや盛り付けなどの工夫がされています。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけにもなります。

### ③みんなで食べる時間をたいせつに

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をすることで、苦手なものが食べることができるようになったり、マナーなども身に着けることができます。黙食は寂しさもありつつ、“口に入れたまましゃべらない”というマナー推進には効果的なのかもしれませんね。



子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べることを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね。



## おうちで作ってみよう！

＜ 14(金) 昼食 ＞

### ☆味付けアレンジでおつまみに！？☆

#### 「コロコロ焼き豆腐」

※目安：幼児 1 人分

木綿豆腐 35g(1/10 丁)・油 1.5g・醤油 1.2g・片栗粉 1g

白いりごま 0.6g

- (1) 豆腐はよく水切りして、一口大に切る。
- (2) 油～ごまを混ぜる。
- (3) (1)に(2)をまぶす。
- (4) 焼く。オーブン 200℃ 12～15 分程度

### お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる

♪(包丁がさわられる月齢の場合)一口大に切る

