

# 2023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raisu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：4 県の料理(和食の日)



「とうきびめし、さばのじゃう、いものこ汁・石垣団子」

＜ 24(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4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。

#### ☆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。

#### ☆さばのじゃう／兵庫県

季節の野菜や焼き豆腐などと一緒に煮込むすき焼き風の寄せ鍋で、但馬地域の漁港のある町で食されてきた漁師めし。

#### ☆いものこ汁／秋田県

里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼ぶ。それを主役に、秋の味覚も入れた汁物。(給食では、通常の“さといも”、秋の味覚としてきのこ＝しめじを使用します)

#### ☆石垣団子／神奈川県

相模原地域には石垣が多く、サイコロ状のさつまいもが石垣のように見えることから「石垣団子」と呼ばれる。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのはたべものクイズ」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しょう。

## ♪おうちでつくってみよう！

＜ 24(金) 昼食 ＞

### ☆郷土料理を味わおう☆「石垣団子(米粉)」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

さつまいも 20g(1cm 程度の角切りし水にさらす)・米粉 25g  
ベーキングパウダー 0.8g・砂糖 4g・塩 0.2g・豆乳 22g

- (1) 米粉～塩を混ぜる。
- (2) 豆乳を加えて、よくこねる。
- (3) 水気を切ったさつまいもを加え、混ぜ合わせる。
- (4) 等分し、カップ(紙ではなくシリコン製等)に入れて蒸かす。
  - ・フライパンや鍋にカップの半分程度が浸るほどの水を加えて沸騰させる。
  - ・そこに入れて、フタをして12分程度弱火を保つ。

### ♪お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる ♪カップにうつす

