

給食だより 12月

平成30年12月1日

なでしこ保育園



今年も残り一か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。この時期、寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いをせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

さて、日本各地に昔から伝わる「郷土料理」とは、四季折々の自然の産物を利用して、その土地や風土にふさわしい調理・加工・保存方法から生み出された「生きる知恵」が詰まった料理のことを言います。今月号では、富山の郷土料理を紹介します。

富山の郷土料理に注目！



【ぶり大根】

ぶりと大根を一緒にしょうゆで煮た、冬を代表する料理です。富山湾で水揚げされた天然のぶりは、脂がのり、おいしいと全国的に高く評価されています。



【べっこう】

ゆでた野菜をみそで味付けした料理です。「みそで野菜を汚す」ということが名前の由来といわれています。地域や季節によっていろいろな野菜が使われます。



【よごし】

溶き卵が入った甘辛い寒天です。べっこうのかんざしに似ていることから「べっこう」と呼ばれるようになりました。お正月や婚礼、法事、祭りなどに食べられています。



【酢ずき】

赤芋の茎（「ずき」や「ずいき」と言う）をから煎りし、酢と砂糖を加えると色が真っ赤に変わります。赤芋の茎はアントシアニン系の色素を含み、酸で鮮やかに赤く変色する性質を生かした料理です。



12月22日は冬至(とうじ)です

冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、かぼちゃの料理を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりする風習があります。

寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。保育園では、給食にかぼちゃとゆずを取り入れています。

<献立紹介>

白菜のかおり漬 ~4人分

白菜	100g
きゅうり	40g
塩 小さじ	1/3杯
ゆず	10(皮3)g

- ① ゆずはよく洗って皮の黄色の部分を千切りにしておく。
- ② 白菜は太めの千切り、きゅうりは薄切りにして、塩をまぶして混ぜ、10分程漬けて置く。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、余分な水分を切って盛り付ける。(好みでゆずの皮をすり下ろしたり、搾り汁を加えたりしてもおいしいです。中の白いわたの部分は、苦みがあるので気をつけましょう。)



白菜の他に、大根、かぶ、山芋等でもおいしく作れますよ！



富山のおいしい食べものを知りましょう



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、引き続き『旬の野菜』です。
(12月は「小松菜」を取り入れています。)