



令和3年 10月

やっと暑さも落ち着いて、秋本番です！

食欲の秋ですね。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみてください。



10月の食育目標 「地域の食文化を知ろう・地産地消、地域への関心を高めよう」

郷土料理とは？

昔から、その土地で獲れた農産物を使い、気候(寒・温・冷・熱)など、住んでいる環境を生かして作られた食べ物を郷土食といいます。郷土食は、日常生活の中で繰り返し体験し、受け継がれていった味なのです。

郷土料理の一部を見てみよう

千葉県 なめろう



アジ、サンマ、イワシ、トビウオなどの青魚を味噌や日本酒、ネギ、しそ、ショウガなどをのせて包丁を使って粘り気が出るまで叩いたもの

愛知県 岐阜県 長野県 五平餅



お米をつぶしたものを串に巻き付け、タレをつけて焼いたもの

◎流山の農産物

お米・あおねぎ・ねぎ・ほうれん草・えだまめ・梨・ぶどう・キウイフルーツ・ブルーベリー・みりん

～流山の農産物を利用して～

あおねぎチーズの包み揚げ

材料

- ワンタンの皮 1枚 ●あおねぎ 5g
- とろけるチーズ 5g ●あげ油 適量
- ケチャップ 大さじ2

作り方

- ①あおねぎを小口切りにし、チーズを細かく切る。
- ②①のあおねぎとチーズを混ぜ、ワンタンの皮にのせる。
- ③皮のはしに水をつけてとめる。
- ④170～180℃の油で揚げる。

◎市野谷つばさ保育園でも幼児組さんを中心に近くの農家さんに一緒に買い物に行き、地域の方との触れ合う機会を設けるよう計画しています！



☆おやつでも提供している五平餅レシピ☆

●材料

・ご飯(40g) ・サラダ油(適量) ☆味噌(小さじ2)
☆砂糖(小さじ1) ☆白すりごま(小さじ1) ☆水(小さじ2)

●作り方

- ①ご飯をすりつぶして、平らな小判型にする。
 - ②☆を混ぜ合わせ、レンジまたは鍋で加熱し、①に塗る。
 - ③フライパンに油をひき、①を両面焼く。
- とても簡単で腹持ちも良いので、おやつにぴったりです！

今月の世界の料理 ～スペイン～

今月の世界の料理はスペイン料理です！



あまりなじみのないスペイン料理ですが、スペイン風オムレツといわれるトルティージャやアヒージョ、パエリアなどがあります。

保育園でもアヒージョやパエリアに似せた料理の提供を考えています。

世界の料理の日には、幼児組に国旗の爪楊枝を付けて提供していて、毎月楽しみにしてくれています！