



令和4年 10月

暑さも和らぎ、心地よい季節になりました。秋といえば実り・食欲の秋ですね！

おいもやきのこ、果物、新米など秋は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。旬を知ること、味わうことは子どもたちの味覚形成にとっても重要なことですので、ぜひ秋の味覚を味わい、実りの秋を楽しみましょう！

🍁 今月の食育目標 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 🍁

● 郷土料理を知ろう

郷土料理は各地域の産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、広く伝承されている料理のことを言います。郷土料理の一部を紹介します！

＜千葉県の郷土料理＞

・なめろう



アジ、イワシなどの青魚に味噌、ネギ、生姜のみじん切りと混ぜ、さらに粘りが出るまでたたいたもの。

・太巻きずし



年中行事や祭りには欠かせないごちそうとして食べられてきた。断面の華やかな図柄が特徴的。

・いももち（北海道、岐阜県、和歌山県など）

北海道はじゃがいも、岐阜県は里芋、和歌山県はさつまいもといったように、地域によって使われる芋の種類や製法が違う料理であることが多いようです。

・きりざい（新潟県）

納豆に刻んだ野沢菜、大根などの野菜を混ぜ合わせたもの。食糧が不足していた時代、たんぱく源である納豆に余った漬物や野菜を細かくきざみ、量を増やして食べたのが始まりとされています。保育園でも人気のメニューです！

● 地産地消、地域の農産物を知ろう

地産地消とは地域でとれた農林水産物をできるだけその地域で消費しようという取り組みのことを言います。地産地消は身近な場所から新鮮な農産物を購入できたり、生産者の顔が見えるため安心感・親近感をもつことができるなど良い点がたくさんあります。ぜひご家庭でも地域でとれた新鮮な食材を使った料理を食卓に取り入れましょう。

◎流山市の農産物

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、ブルーベリーなど

地産地消レシピ

●ねぎの豚肉巻き(子ども2人)

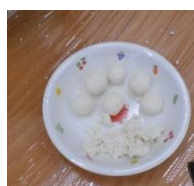
・ねぎ1本 ・豚薄切り肉4枚 ・卵1/2個

・小麦粉適量 ・パン粉適量 ・ソース適量 ・味噌小さじ2

- ① 味噌を肉に薄くのばし、ねぎに薄切り肉を巻く。
- ② ねぎに巻いた肉を3~4cmに切り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油を中温にし、きつね色になるまで揚げる。完成。

9月の調理活動の様子(お団子づくり)

9月10日の十五夜にちなんで、9月の調理活動はお団子づくりを行いました。活動前にはお月見の由来を伝え、お月見は何をする行事なのかを知ってもらいました。当日は楽しそうに団子を丸めたり、お団子があまり好きではない子も自分で作ったものはおいしそうに食べている様子が見られました。



団子を茹でる様子を見て、「踊っているみたいだね！」と嬉しそうな声も聞こえました。