



きゅうしょくだより



令和5年2月1日
くろかわのぞみ保育園
No.131

今年は10年に1度と言われる寒波を迎え、まだ寒い日が続きます。2月は節分がありますが、節分は季節を分けるというので、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。温かいものや、栄養バランスの良い食事、寒さを乗り切りましょう。

旬の食材と料理

れんこん：揚げれんこん

れんこんの酢の物

ごぼう：味噌けんちんうどん（汁）

どんどうけ飯

里芋：里芋の含め煮、味噌汁

大根：味噌けんちんうどん（汁）、魚の重ね煮

ほうれん草：グラタン、マヨネーズ和え

カリフラワー：ピクルス風、茹で野菜

小松菜：甘酢和え、煮びたし

さわら：魚の西京焼き



どんどうけ飯の由来

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込み

ごはんのことを鳥取県では「どんどうけ

飯（めし）」といいます。「どんどうけ」

とは方言で「雷」のこと。油をひき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名前がつけました。



献立の紹介

- 2月の行事にちなんだ料理を取り入れました。

☆節分（2月3日）

幼児：恵方巻

☆バレンタインデー（2月14日）

ココアケーキ

- 日本の郷土料理を取り入れました。

味噌けんちん汁（神奈川県）

大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。鎌倉の建長寺で作られる建長汁が名前の由来とされています。

なら茶めし（川崎市）

米に粟や豆を入れお茶で炊くごはん。江戸時代に、奈良から川崎に伝わり、川崎宿の名物となっていました。

鶏天（大分県）

しょう油やんにくで下味をつけ天ぷら粉で揚げた料理。

どんどうけ飯（鳥取県）



日本の食生活にかかせない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。

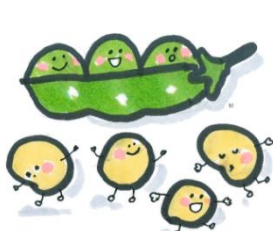


豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましよう。

もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



みそ汁

豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁（豆乳）を凝固剤で固めたもの

きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉

味噌・・・蒸した（煮た）大豆に塩と麴を加え発酵させたもの