



地産地消を知り、感謝して食べましょう

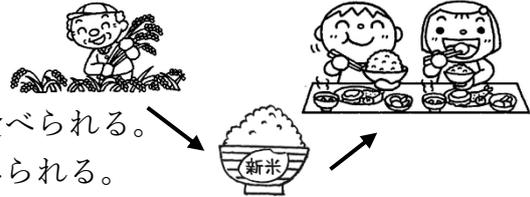
地域で採れた野菜を食べよう

「地産地消」とは、地域で生産された農産物を、その地域で消費する取り組みのことを言います。

地産地消のメリットは、

- 1.採れたての新鮮で栄養豊富な食材が食べられる。
- 2.生産者がわかり、安全で安心して食べられる。
- 3.遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき自然にも優しく値段も安い。
- 4.食材を通して季節を感じることができる。

お子様と一緒に買い物に行った際には、地域の野菜を購入し料理をしてみたいはかがですか？



食べ物に感謝しましょう

食事に欠かせないあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」。この挨拶には、意味があります。私たちが食べるものは、もとをたどればすべて命あるものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）、めぐみや私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。昔、お客様をもてなす時、家の人はいろんなところを歩き回って材料を探求め、時には命がけて食べ物を取らないといけないこともありました。その苦労や作ってくれた人、食事ができることなど、人に感謝の気持ちを伝えるのが「ごちそうさま」です。小さい時から「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につけましょう。



はつうま ひ 初午の日

初午の日とは、2月最初の午の日を言います。711年2月の午の日、京都の伏見稲荷大社に農耕を司る神様が降りたとされる伝説にちなみ、「五穀豊穰」^{ごこくほうじょう}「商売繁盛」を願い全国の稲荷神社で初午祭りが行われています。きつねは、春になると山から下りてきて田畑を荒らすネズミを食べ、秋になると山に帰っていくので稲田の神様の使いとされています。初午の日にはいなり寿司を食べる風習があります。これは狐の好物の油揚げに、稲荷神のおかげでもたらされたお米を詰めて奉納したのが始まりと言われています。今年の初午の日は2月1日です。

みその寒仕込み

みそづくりは、寒さ厳しい1月～2月に行います。この時期に仕込むのには理由があります。みそやしょうゆ、酒などの発酵食品はゆっくり発酵させたほうがおいしくなります。冬は、気温が低く雑菌が繁殖しにくいためカビが生えにくいこと、低温でゆっくり時間をかけて発酵を促すのでうまみをひき出すことができます。また、秋に収穫したばかりの新鮮な大豆や米を使って仕込むことができます。保育園でも子ども達と一緒にみそづくりを行います。日本の食文化を子ども達にも伝えていきます。

チャイルドクッキング

【緑組】：4日(水)みそづくり

- ・一晩水に浸した大豆を煮て、酒粕、塩、米麴を混ぜ、機械でミンチにします。これを丸めて樽に投げつけ空気を抜き、8カ月～9カ月寝かせます。11月頃にはおいしいみそが出来上がる予定です。

【白組】：17日(火)豆腐づくり

18日(水)豆腐のみそ汁

- ・大豆を水にひたしてから作ります。水に浸した大豆はどうなっているかな？大豆をミキサーにかけたり、こしたりして、最後は、にがりを入れて箱に流して固めます。出来た豆腐で、18日に味噌汁を作ります。

※エフロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

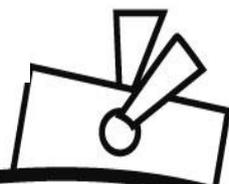
※爪は、短く切ってきて下さい。

日本各地の郷土料理

～北海道：三平汁～

北海道では、さけ・にしん・たらなどの魚がよく捕れます。昔、冷蔵庫がない時代に、生の魚を保存するため塩漬けにして保存していました。その魚と季節の野菜とともに煮込んで作るのが「三平汁」です。名前の由来は諸説ありますが、その一つに有田焼の三平皿という深皿を使用することからと言われています。200年以上前から食べられていたと言われ、江戸時代後期の見聞録「東遊記」の中に三平汁の記録が残っているそうです。保育園では19日の食育の日に給食で食べます。

からだが温まるスープを紹介します。
ご家庭でも作ってみてくださいね。



れんこん団子スープ

材料 (4人分)

・れんこん・・・	100 g	・キャベツ・・・	60 g
・豚ひき肉・・・	100 g	・豆腐・・・	1/2 丁
・片栗粉・・・	大さじ2	・ほうれん草・・・	40 g
・卵・・・	1/2 個	・ガラスープの素・・・	小さじ1
・人参・・・	20 g	・水・・・	800cc
・玉ねぎ・・・	60 g	・しょうゆ・・・	小さじ2

作り方



1. れんこんをみじん切りにする。
2. ボールに、1と豚ひき肉、卵、片栗粉を入れ粘りが出るまでよく混ぜ団子にする。
3. 玉ねぎはスライス、人参、キャベツは千切りにする。
4. 豆腐は水切りし、さいの目に切る。
5. ほうれん草は茹でて2センチの長さに切る。
6. 鍋に分量の水と3の野菜を煮立たせ、2の団子を汁の中に入れ火が通るまで煮る。
7. 6に豆腐を入れて、ガラスープの素としょうゆで味付けをする。
8. 7に5を入れて出来上がり。