

給食だより 11月号

令和2年10月30日
西田地方保育園



秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。

さて、今月号では富山県の郷土料理を紹介します。郷土料理は、自然の恵みの中でとれた作物を使い、地域の味として古くから作られてきました。これからも次世代へ引き継いでいきたいものですね。

とやまのおいしい郷土料理



【いとこ煮】

報恩講で食べられる料理です。根菜と小豆をみそやしょうゆで味付けします。畑で育つ作物を使うため、まるで「いとこ」の関係だということが、名前の由来の一つといわれています。



【よごし】

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。



【べっこう】

溶き卵が入った甘辛い寒天の料理です。べつ甲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。



【ぶり大根】

ぶりと大根と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。



『えごま』に注目！



えごまの葉



えごまの実と油

皆さんは、『えごま』をご存じでしょうか。えごまは、東南アジア原産のシソ科の植物で、古くから日本でも栽培されてきました。えごまの葉には、抗酸化作用があるポリフェノールが含まれていて、実から搾ったえごま油には、生活習慣病の改善に有効なオメガ3系脂肪酸が含まれるなど栄養価に優れています。富山市では、牛岳温泉植物工場を拠点に生産され、山田地域と大沢野地域でも露地栽培を行っています。

また、加工や流通、販売までを一括して行う、えごまの「六次産業化」を推進するなど、富山市の新しい特産物化を目指しています。

<献立紹介> ふろふき大根の甘みそかけ ~4人分~

(材料)
大根 1/3本
だし昆布 1枚
(8cm×10cm角)
酒 小さじ1
塩 少々
しょうゆ 少々

A {
みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1
水 60cc

(作り方)

- ① 大根は皮をむき、厚さ2cmほどの輪切りにして面取りし、下ゆでする。
- ② 別の鍋に①と、だし昆布、かぶるくらいの水を入れ、酒、塩、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 小鍋に④を全部入れて煮詰める。
- ④ ②の大根の上に③をかける。

富山市では、百塚、池多、山田が大根の主な産地として知られています。

今月の目標

富山のおいしい食べものを知りましょう



※ 今月の献立 ※

未満児主食	日	曜	行事	献立名	★は主食です
	2	月	不審者対応訓練	★わかめごはん・厚焼卵・ブロッコリーひたし・大根のみそ汁・ミニパン缶	
ご飯	4	水	内科健診 (1.3.5歳児) 親子サークル	さわら西京焼き・スティック野菜・じゃがいものベーコン煮	
食パン	5	木	避難通報訓練	ムニエル・ゆでキャベツ・秋の実りシチュー	
	6	金		チャーシューメン・大豆煮豆・即席漬・トマト	
	7	土		クリームパン・棒チーズ・牛乳・グレープゼリー	
ご飯	9	月		にしんの照焼き・小松菜のごま和え・トマト・じゃがいものつや煮	
ご飯	10	火		豆腐のうま煮・さといもコロッケ・キャベツひたし・黄桃缶	
	11	水	内科健診 (0.2.4歳児) 親子サークル	★親子丼・蒸しちくわ・ゆかり和え	
ご飯	12	木	交通安全指導	魚のたつた揚げ・白菜漬・おでん	
食パン	13	金		えごまハンバーグケチャップかけ・マリネサラダ・コンソメスープ	
	14	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・グレープゼリー	
	16	月	身体計測	和風スパゲティ・鮭の照焼き・チンゲンサイ・トマト	
ご飯	17	火		メンチカツ・ほうれんそうひたし・厚揚げと野菜のあんからめ・バナナ	
	18	水	親子サークル	★青菜ごはん・千草焼き・そえ野菜・れんこんの土佐煮	
ご飯	19	木		魚フライ・小松菜ナムル・アヒアコ	
ご飯	20	金		豚肉の塩だれ炒め・きゅうりのみそ和え・トマト・かぼちゃのうま煮	
	21	土		クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・グレープゼリー	
ご飯	24	火		わかさぎフリッター・水菜のごまだれ・いとこ煮・フルーツゼリー缶	
	25	水	親子サークル	★カレーライス・福神漬・華風和え・柿	
食パン	26	木		鮭のバターしょうゆ焼き・ブロッコリーサラダ・豆腐スープ	
ご飯	27	金		鶏肉とレバーのみそからめ・塩きゅうり・トマト・高野豆腐含煮	
	28	土		クリームパン・型抜きチーズ・牛乳・グレープゼリー	
ご飯	30	月		焼肉・さつまいもサラダ・ふろふき大根の甘みそかけ	