

給食だより



誠和会調理部会
令和3年10月
あさひ子ども園



実りの秋、食欲の秋です。この時期は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもの頃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。旬の食材を味わって、味覚の秋を楽しみましょう。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標
「浜田の四季折々の行事食・郷土料理を知り、味わい、伝える」

浜田市には、昔から地域で伝えられ、食されてきた郷土料理が数多くあります。しかし、核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を活かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しています。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組を、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって推進しています。

食文化レシピ集「伝えていきたい浜田の味」に載っている郷土料理のうずめ飯を、お子さんと一緒に調理して浜田の食文化を知り、味わう良い機会にしてはどうでしょうか。

うずめ飯（浜田市の郷土料理）



いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事の時に茶代わりに食されていました。具材をご飯の底に埋め、伏し目がちに供したことから「うずめ飯」という名がついたともいわれています。
「参照 伝えていきたい浜田の味」

材料（4人分）

ご飯	4人分	生しいたけ	15g
鶏肉	60g	だし汁	550cc
厚揚げ	70g	(かつお・昆布)	
里芋	70g	みりん	12cc
ごぼう	20g	しょうゆ	12cc
人参	40g	片栗粉	11g

作り方

- ①里芋、厚揚げは角切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉はこま切りにする。
- ②ごぼうは半月切り、人参は小さいイチョウ切りにし、①と一緒にだしで煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③汁椀に②を入れ、その上にご飯を盛る。

<カルシウムでじょうぶな骨をつくろう！>

★カルシウムのはたらき★

- ①じょうぶな骨や歯を作る。
- ②体をスムーズに動かす。
(筋肉が動くようにスイッチを入れてくれる)
- ③血管のかべを強くする。

カルシウムのパワーを最大限に生かすためには、ビタミンDをいっしょに摂るといいです。

コツ コツ ほね
～骨・骨・骨ちょきん～



おはぎ

おはぎという名前は、秋に咲く『萩の花』に由来すると言われ、漢字で書くと『御萩』となります。小豆を赤くて細長い萩の花が咲き乱れる様子に例えてそう呼ぶようになりました。秋のおはぎは粒あんで、おはぎの形は、萩の花に似せて細長く小ぶりの俵型です。ちなみに、春と秋ではおはぎの呼び名が変わっていきます。春は『ぼたもち』と呼び漢字で書くと『牡丹餅』となります。

～挑戦したよ～

たいよう組さんが伝統食のおはぎ作りに挑戦しました。自分で食べるおはぎを俵型にしたり、それぞれ思い思いの形にして美味しく頂きました。

あんこを平らにしていくよ



あんこで包んでいくよ



全集中



おはぎが出来たよ
みんな上手に作れたね



おはぎが完成したよ！
美味しそう

子どもたちの
一言より

- ・あんこを伸ばしていくのは簡単だったよ。
- ・あんこを包んでいくのが難しかった。
- ・あんこが苦手だけど、頑張って作ったから、美味しかった。

★お家でおはぎ作りのお手伝いをしたことがある子どもさんもおられました！

◇なぜ、お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供えするのでしょうか？

お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供えする由来は、諸説ありますがその一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。昔より日本人は、お彼岸というご先祖様へと通ずる特別な期間に、魔除けである小豆と高級品である砂糖を使用して「おはぎ(ぼたもち)」を作りご先祖様へとお供えをして、感謝の気持ちと一緒にいろいろな願いや祈りをお捧げしていたのでしょう。時代は変わっていきますが、ご先祖様を大切にしたいという思いだけは変わらないで欲しいものです。園でも、行事や伝統食の大切さを子どもたちにも伝えていきたいと思えます。