

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

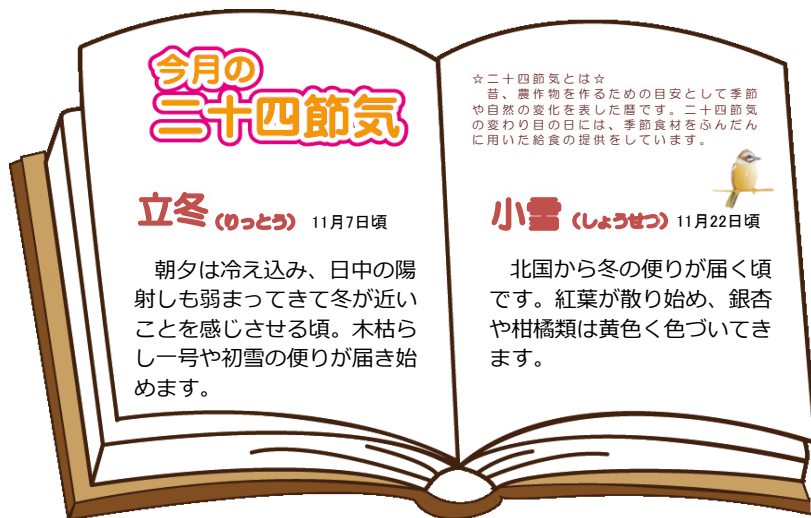
2025年
11月号



給食室

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

11月には和食の日があります。和食に欠かせない食具といえば「箸」です。箸が2膳並んでいるように見えることから、11月11日は「箸の日」とされています。世界の中で、箸を使う習慣がある人々はアジア圏を中心に約28%といわれています。その中でも、箸だけで食事するスタイルは日本ならではです。また日本では自分専用の箸を使用しますが、これは昔、唾液がつくことにより使った人の魂が宿と考えられていたためです。箸の目的は「挟む」ことですが、その他にも支える・切る・ほぐす・のせる・押さえる・分けるなど多様な使い方が出来ます。箸を上手に使って、美味しい食事を楽しみましょう。



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



☆関東・中部地方の郷土料理☆

【深川めし（東京都）】

あさをネギと味噌で煮込みご飯にかけた「ぶっかけめし」と、あさを醤油風味の煮汁で炊き込んだ「炊き込みめし」があります。

【さんが焼き（千葉県）】

アジなどの魚を味噌や薬味と共にたたいた「なめろう」を俵型などに成形し、焼いた料理です。

【ひつまぶし（愛知県）】

細かく刻んだうなぎの蒲焼をご飯にまぶし、おひつで提供します。そのままはもちろん、薬味やお茶漬けなどで楽しむことが出来ます。

【おやき（長野県）】

小麦粉やそば粉で作った生地、野菜や小豆あんなどを包んで、焼いたり蒸したりする料理です。

えび入るかき揚げ

《4人分》

・干しえび	5g	・薄力粉	50g
・玉ねぎ	150g	・青のり	少量
・人参	50g	・油	適量



《作り方》

- ①玉ねぎは薄くスライスに、人参は千切りにします。
- ②ボウルに薄力粉を入れ水で少しずつのばし、青のりも入れ衣を作ります。
- ③②の中に切った野菜と干しえびを入れ混ぜ合わせます。
- ④鍋に油を入れ180℃程度に温めてから③を好みの大きさで入れ揚げていきます。