

# きゅうしょくだより

令和5年2月 なかのしまのぞみ保育園

## 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  
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、魚の重ね煮  
ほうれん草：グラタン、マヨネーズ和え  
小松菜：甘酢和え、煮びたし  
さわら：魚の西京焼き



## 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)  
鬼ライス  
金棒つくね  
いわしのつみれ汁  
恵方巻
- ☆バレンタインデー(2月14日)  
米粉のココアケーキ



## 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。



- 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)

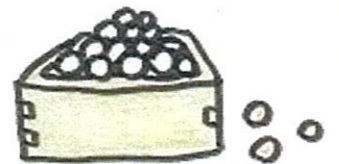
大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。鎌倉の建長寺で作られる建長汁が名前の由来と言われています。

### 鶏天(大分県)

しょう油やに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「五穀豊穡」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。

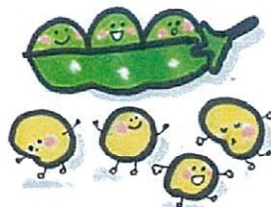
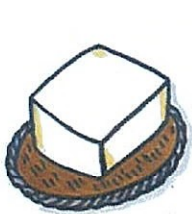


豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

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



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

みそ汁