

# 給食室

今年の異常に長かった残暑も過ぎ、涼しい秋風が心地良い時期になってきました。  
この季節はスポーツの秋、食欲の秋、実りの秋ということで  
運動会に芋掘り、ハロウィンなど美味しくて楽しいイベントが盛りだくさん！  
秋には旬の食材も多く出回ります。

小さいころから旬の恵みを感じることで豊かな味覚や感性が形成されます。  
保育園でもお家でも旬の食材をたくさん取り入れて楽しい食卓にしましょう

## 行事食予定



### 2(火) 十五夜メニュー

今年の十五夜は10月6日です。十五夜は旧暦の8月15日にあたる日で  
秋の収穫を祝う行事です。この日は『中秋の名月』と呼ばれ、特に美しい月が  
見られるとされています。十五夜には収穫に感謝し、月見団子をお供えして豊作を  
祈り、お月様を眺めます。保育園では白玉団子を入れたフルーツ白玉を作ります。

### 10(金) 運動会がんばってね給食

残暑の辛い中、頑張って運動会の練習に取り組んでくれた  
子どもたち皆のために、各クラスごとに運動会の題材になぞらえた  
特別なご飯をご用意します！！  
翌日の運動会により励んでもらえるよう作ります◎



### 25(金) 誕生会

今月の誕生会メニューは  
青のりの風味がおいしい竹輪の磯辺揚げ、毎回人気のかみかみ和え、  
みそ汁、ごはんです  
おやつには新メニューのゴマ団子です。  
美味しくできるよう頑張って作ります



### 31(木) ハロウィン

この日はハロウィンにちなんでおやつに、おばけどら焼きを作ります◎  
人気のどら焼きのあんをほっこりおいしいかぼちゃあんにして  
おばけの顔をかわいく描いて仕上げます。  
楽しみにしていてね☆



# 今月の郷土料理紹介

10月の郷土料理は秋田県です。

給食室のところに郷土料理ツアーの日本地図を貼りだしています。

今月はどこかな?どんなメニューかな?と見てもらえるとうれしいです。

## ■御狩場焼き

仙北市、角館町の郷土料理で、肉・季節の野菜などを焼き、山椒味噌で味付けした料理で、

「狩りの場所」で「焼いて食べる」ことが名前の由来。

300年以上前、角館城主の佐竹北家が狩猟に出かけた際に、獲ったカモやキジをその場でさばき、山椒味噌をつけて焼き、雄山料理として楽しんでいたことが起源。

## ■ナッツ

「ナッツ」といえばピーナッツなどの豆類が一般的ですが、こちらはいろいろな漬物や山菜を刻んで混ぜて作る発酵食品です。漬物の原型と言われている「ナッツ」のナは納豆のナを意味し、自然発酵のことを表すと言われています。

## ■納豆みそ汁

ていねいにすり潰した納豆を混ぜたみそ汁で秋田県南地域に伝わる郷土料理。

お正月の定番といえば雑煮ですが、この地域では納豆汁が定番。大きな鍋で作り、三が日の間温めなおして食べる習慣が残っています。秋田の冬は寒さが厳しく野菜不足を補うために納豆を汁にして食べたと言われています。

## ■なんばこ

米粉を練って細長く小指のような形にして揚げたお菓子。その名の由来は南蛮（唐辛子）からきています。形が南蛮のようで、それに可愛いもの・ちいさいものを表す秋田言葉の“こ”がついて“なんばこ”になりました。なんばんことも言います。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ g)
3歳未満	454	18.7	15	307	1.6	179
3歳以上	536	21.4	15.3	261	2.3	194

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.27	0.43	26	3.2	1.3
3歳以上	0.32	0.38	32	4.4	1.7