１１月　給食だより

令和８年度１１月１日発行
別府つくし保育園

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎ去っていきますね。これからの時期は温かいものや
冬野菜が美味しい季節になります。給食も季節に合う献立をたくさんとりいれています。
ご家庭でも睡眠と温かい食事で寒さに負けない体づくりをしましょう！

１１月の献立は郷土料理！！

１１月の献立には郷土料理を多く取り入れています。郷土料理は地域の特産物をうまく活用して風土に合った食べ物として作られたものです。郷土料理にはどのようなものがあるのかご紹介していきます。

北海道『ちゃんちゃん焼き』
・鮭などの魚と野菜を味噌で味付けし焼いた北海道の漁師町の郷土料理です。

山形県『芋煮』
・大きな鍋で作る芋煮会が有名ですね。里芋を主役に他の野菜を煮込んだ料理です。

新潟県『のっぺい汁』
全国のいたるところにある郷土料理ですが実は新潟県発祥です。汁ですが具材が多いのでまるで煮物です。

大阪府『お好み焼き』
知らない人はいないお好み焼きチェーン展開したお好み焼きが大阪名物と売り始めたそうです

宮崎県『チキン南蛮』
子どもたちも大好きなこの料理は宮崎県の延岡市の店で賄い料理で出されたのが始まりです。

鹿児島県『鶏飯』
鶏肉や椎茸などの具材を白ごはんに乗せ鶏スープをかけて食べる郷土料理です

豚汁・焼き芋パーティ！

１０月１６日に豚汁クッキングが実施されました。5歳児クラスでは人参、サツマイモ大根を包丁で切りました。その後は、3，４，５歳児全員で白菜、ネギ、こんにゃくなどを手でちぎってお手伝いしてもらいました。子どもたちが一生懸命作った豚汁はとてもおいしく出来上がっていてみんな良く食べていました！芋ほりやクッキングで食材へ触れる良い経験になったことと思います！

美味しいチキン南蛮の作り方

～材料～（４人分）
・鶏肉　240ｇ　・片栗粉　適量
『南蛮酢』
・醤油　60ｇ・砂糖 90ｇ・酢　75ｇ
『タルタルソース』
・玉葱　80ｇ・マヨネーズ　適量

～作り方～
① 玉葱はみじん切りにしてゆでておく。
② 鶏肉に片栗粉をまぶし、１８０℃の油で揚げる。
③ 南蛮酢の材料を鍋に入れ軽く火にかける。
④ ゆでた玉葱とマヨネーズをあえる。
⑤ あげた鶏肉に南蛮酢をつけてタルタルをかけて完成