



令和5年8月25日  
市場こども園

# 給食だより

まだまだ残暑が厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節、“食欲の秋”と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気いっぱいにご過ごしましょう。



## 防災の日

### 9月1日は防災の日です。

非常食の備えはできていますか？災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。その為、非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。

### 準備しておくよい非常食



水  
パン  
しりしごはん

肉・豆・魚  
などの缶詰

即席めん  
乾物

他にも、ラップや紙皿、プラスチックスプーンなどがあると、水を使わずに済みます。年に数回、中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。

## 9月29日は十五夜

十五夜とは旧暦の8月15日のことで、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞するだけでなく、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する『初穂祭り』としての意味合いがありました。

9月頃に収穫される里芋やさつまいもなどの“芋”をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。



## 日本全国郷土料理の旅

今月は…

## 新潟県



たれかつ丼

「タレかつ丼」は、ごはんの上に揚げたての薄めのとんかつを甘辛い醤油だれにくぐらせたカツをのせた丼のこと。卵とじてない。ごはんとかつをみのシンプルな料理で、1つの丼にカツが2枚以上の上に乗っているのが特徴である。薄めの衣で、一般的なかつ丼のカツよりも薄い豚肉が使われている。当時、モダンな料理だったカツレツを大胆にも醤油だれにくぐらせてご飯の上ののせて提供したのが始まりだといわれている。瞬間に人気となり、「タレかつ丼」が新潟市内に浸透していった。特に新潟市のご当地グルメ、市民のソウルフードとして今も親しまれている。

新潟でもっともポピュラーな麩が「車麩」である。車麩は、練った生地を鉄棒に巻きつけたものをバームクーヘンのように回転させながら焼き、2回、3回と生地を重ねて焼いたもの。ドーナツのようなかたちをしているのが特徴で輪切りにすると車輪のようであることからその名が付いたといわれている。今は日常的に食べられているが、以前は小麦の作付が少なく高価なものであったため、麩は特別な時に食されていた。また、長期保存が可能のため、冬場の貴重なタンパク源として重宝されていたといわれている。精進料理の定番食材であり、越後地方では行事の際の煮しめに使われていた。



車麩の煮物



ぼっぼ焼き

ぼっぼ焼きは、新潟県の下越地方では誰もが知る懐かしの定番フードです。黒糖のやさしい甘さと、もちもちとした生地が特徴のお菓子です。屋台でも人気のぼっぼ焼きは、薄力粉と黒砂糖に炭酸とミョウバンを加えて焼き上げます。

