



令和5年9月25日  
市場こども園

運動会まであと少しですね。子どもたちは元気いっぱい練習を頑張っています。行事を経験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。給食をおかわりする子も増えてほしいなあ…♪  
元氣に行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて毎日の生活リズムを整えましょう。



## 新米の季節です。



食欲の秋。この時期になると“新米”が出回っています。

新米ならではのふっくらおいしい白いご飯は、この時期だけの特別感があっていいですね。

米を炊くのはもっともシンプルな調理です。それでいて、ごはんは食事での主役となるため炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。

ボウルの中にザルを入れ、その中に米を入れて  
一気に水を加え軽くかき混ぜます。※水が白くなっている点に着目。  
その後は“グルグルギュツ”と手のひらで研ぐ手本を見せます。

**炊飯器ではなく、土鍋などで  
炊く様子を見せても楽しいですね♪**

### ☆お米のいいところ☆

- 活動に必要なエネルギーを、燃費良くチャージできる
- いろいろな栄養を摂れる
- 便秘の解消、便通の改善



## 日本全国郷土料理の旅

今月は…  
**北海道**



石狩鍋

「石狩鍋」は、ぶつ切りしたサケの身とあらを野菜と一緒に昆布のだし汁の中に入れて味噌で味をととのえ、最後にアクセントに山椒を振りかけると美味しくいただける鍋料理。

野菜は、たまねぎやキャベツ、長ねぎ、大根、しいたけ、豆腐などの具材を入れることが多いが、その家庭によってさまざま。最後にいくらを乗せて贅沢に味わったり、バターで風味を出す家庭もある。焼くと失われてしまうサケ皮のコラーゲンも「石狩鍋」にはたっぷり含まれており、美容にも良いことで知られている。

「鮭のチャンチャン焼き」は、秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。石狩地方の漁師町が発祥といわれているが、いまでは全国的にも有名となる。「チャンチャン焼き」の名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”、など、さまざまな由来が伝えられている。石狩市では、昭和初期ごろに船上で漁師たちが釣ったサケをドラム缶からつくった鉄板で焼いて食べたのが発祥と伝わっている。

北海道のサケの歴史は古く、その昔、アイヌの人々が貴重な食料源として捕獲していた。いまでもサケの漁獲量は国内トップを誇り、北海道ではサケを使った郷土料理が多く存在する。



鮭のチャンチャン焼き



いももち

「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理として浸透している。じゃがいもは通年手に入るため、1年を通してよく食べられている。子どものおやつとしてもつくられ、現在でも幅広い年齢層からの人気が高い。

