



左：郷土料理の日★団子がつつつつしておいしかったね。 右：恵方巻を食べました！

### 郷土料理の日の意味

園では、月に一回、「郷土料理の日」として、佐賀県の郷土料理を体験する献立があります。野菜がたくさん使用されていたり、見た目が地味だったり、何より食べなじみがないため、残食量は普段よりやや多めです。献立の組み合わせを工夫したり、数年前より、郷土料理の日の食べ物について知ってもらおうと、3歳以上児の各クラスを回って話をしたりするようになってから、残食量が減ったことや、食べ物のことを話題にする子が増えたことを実感しています。

数年前、残食量の多さから、郷土料理の日を実施すること自体の意味を考えたこともありましたが、その地域（気候）だからこそ育つ食物、その地域だからこそその味付け、どんな理由で食べてきたのか、を知ること、自分の生まれた地域はどんな場所なのかを知り、佐賀への愛情を深められたらいいなと思います。

### 今月の郷土料理

～2月9日(金)実施予定～

- ・ごはん
- ・ほうれん草の白和え
- ・ぶりの煮つけ
- ・チーズ
- ・のっぺい汁



ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石（まな板や皿等も良い）をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし、茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。

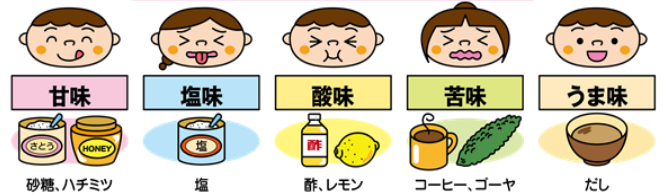
のっぺい汁については、食育メモに詳しく掲載していますので、ご覧ください。

※2月の年長組の食育では、魚屋さんにぶりを3枚卸にするとところを見せてもらいます。9日（金）の給食では、その“ぶり”を使用します。ご家庭で、話題にしてみてください！

### 味わって食べていますか？

ひよこ組では、味覚体験を行いました。砂糖を味見した場面では、「おやつ味がする」「おだんごの味」など思い思いに表現していました。食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられます。料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

#### 5つの基本味と代表的な食べ物



#### ● “うま味” とは？

うま味は、日本人が発見した「だし」の味のことで、料理のおいしさを引き出す大切な働きをしています。給食の吸い物や味噌汁を作る時は、昆布と煮干しで丁寧にだしをとっています。



### 恵方巻～節分献立～

2/2（金）に、節分献立「恵方巻」を実施しました。朝早くから、米を炊飯し、巻き込む具材を作り、1本1本、心を込めて巻きました。冬から春へと変わる、節目の節分は、1年の無事や幸福を祈り、昔から大事にされてきました。

恵方巻を食べてみんなが、元気にすごせますように！

【写真：恵方巻を作っている様子です】

