



# きょうとりょうり 「郷土料理」と「まごわやさしい」



白山市にたくさんある郷土料理の一部です。

## 白山市には多くの郷土料理があります。

お祝い事やお祭りの時などに出された昔から伝わる郷土料理！

郷土料理は、その地域で作られている食材を使っていることが主な特徴で、調理方法もその地域独特のもので、また、気候風土や地理的条件・歴史などからの影響も多く受けており、地域の歴史や文化を伝えるものとなっています。

保育所(園)・幼稚園では、郷土料理を伝えていくために、季節に合わせて、様々な行事食や郷土料理が給食にできます。また、クッキングで笹寿司づくりやほたもちづくりなどに挑戦しています。



## 旬な食材を楽しもう！ 金時草

- ・主な生産地 白山ろく地域
- ・旬な時期 6月下旬～10月
- ・栄養素 ビタミンA、カリウム、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。赤紫色の色素のアントシアニンは活性酸素の生成を抑える働きがあると言われています。



## 金時草のちらし寿司



巻末のレシピをご覧ください。

## 「まごわやさしい」

食物繊維が豊富、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが多く、いいことづくめの日本に昔からある食材です。毎日食べるととってもいいです。

- 「ま」・・・豆(大豆製品)、納豆、豆腐、みそなど
- 「ご」・・・ごまなどの種実類
- 「わ」・・・わかめ、ひじき、のりなどの海藻類
- 「や」・・・野菜
- 「さ」・・・魚
- 「し」・・・しいたけなどのきのこ類
- 「い」・・・いも類



# 平成23年 2011 8 AUGUST 葉月

★8月の目標(もくひょう)  
『まごわやさしい』のたべものをひとつでもたべよう！

★1年間の目標(もくひょう)  
あさごはんをたべよう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
7/31	1 水の日	2 土用二の丑	3	4	5	6 広島平和記念日
7	8 立秋	9 長崎原爆の日	10	11	12	13
14	15 終戦記念日	16	17	18 コメの日	19 食育の日	20
21	22	23 処暑	24	25	26	27
28 コメの日	29	30	31	9/1	2	3