給食だより１１月号



令和８年１１月２日
あたごはま保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。最近は、昼夜の気温の差が大きく体調管理が難しいですが、体をしっかり温めて元気に過ごしましょう。

福岡の郷土料理

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。

栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

11 月 24 日は「和食の日」とされています。

この機会に、日本の食文化や地域の味に親しんでみてはいかがでしょうか。

保育園の給食では、
10･24 日にがめ煮
4･18 日にだぶ
を予定しています！

【 郷土料理のご紹介 】

がめ煮



博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。

鶏肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで煮込みます。

いろいろなものを「がめくり込んで（いろいろ入れ込んで）」という博多の方言から「がめ煮」が名前の由来といわれています。

筑前煮とも呼ばれます。

だぶ



福岡や宗像地方で、祝い事や法事の際に食べられてきた行事食です。根菜類を中心に使用し、具材を小さく切って調理することが一般的です。仏事では、鶏肉は除いて調理します。

水を多く入れて「ざぶざぶ」に仕上げるところからなまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。

地域によっては、「らぶ」「ざぶ」「さぶ」などともいわれているようです。

おきゅうと



海藻の「エゴノリ（おきゅうと草）」を原料とした、福岡ならではの伝統食品です。短冊状に切り、ポン酢やごま、ねぎなどをかけて食べるのが一般的です。野菜と合わせてサラダとして楽しむのもおすすめです。