

# もぐもぐ



中央区の食育マスコット「モリス」です♪

Vol.2

令和8年 10 月 30 日発行

札幌市立 幌南小学校

9日  
(月)

## 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。



11日  
(水)

## カレーラーメン

カレーラーメンは、約60年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約6割が看板メニューとしてカレーラーメンを取り入れ、広く市民に親しまれています。

北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館のしお」など様々なラーメンがありますが、カレー味のラーメンは全国的にも珍しく、今では、室蘭市のカレーラーメンが「第4の北海道の名物ラーメン」として、定着しています。



12日  
(木)

## 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町で、人口は1万8千人ほどです。代表的な農作物にとってもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。

このとうもろこしを使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。



10日  
(火)

## 芋団子汁

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃが芋作りが盛んだったため生まれた料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。焼いて醤油をつけて食べることもあります。

今日は、野菜たっぷりの汁に入れる芋団子汁です。涼しくなるこの季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。



13日  
(金)

## ザンタレ丼

釧路市は、漁業の盛んな町で、新鮮な海鮮を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。実は、皆さんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。ごはんの上にのせて、どんぶりでも食べましょう。

