

～ 給食たより ～





2025年1月4日 はとのさと保育園 給食室



2025年 あけまして おめでとうございます

子ども達が保育園でのびのびと元気に遊べるように願い、給食室では、食事の面でサポートしていきたいと思っています。献立では、栄養価が高い旬の食材をたくさん使ったメニューを考え、調理では、子ども達が食べやすい様に大きさや固さを工夫したりと楽しく美味しく食べてもらえる給食作りを心がけていこうと思っていますので、今年もよろしくお祈りします！



 <p>< ブロッコリーのごま和え > ブロッコリー 1株 キャベツ 100g にんじん 25g しょうゆ 10g 砂糖 5g すりごま 8g</p>	 <p>< キャベツと鶏のみそ炒め > キャベツ 200g たまねぎ 100g しめじ 25g 厚揚げ100g 鶏もも150g みそ 20g みりん 6g 酒 6g しょうゆ 2.5g にんにく 1ヶ 炒め油 片栗粉 (トロミ用)</p>
<p>下茹でした野菜を調味料で和えるお手軽レシピです。保育園では、すりごまを使用していますが、すりごまをすり鉢ですって入れると、ごまの風味が増して、さらに美味しくなります。 ※ブロッコリーは、栄養素の含有量が野菜の中でもトップクラスのものが多く、特に食物繊維とビタミンCは、含有量がずば抜けて多い野菜です。少量の水で蒸す調理法が、ビタミンの損失が少ないので、ぜひ試してみてください！</p>	<p>鶏肉と野菜を炒め、火が通れば調味料・すりおろしたにんにくを絡める。厚揚げは崩れやすいので、最後に入れて、片栗粉でトロミをつけます。 ※11～3月に出荷するキャベツは「寒玉」と言われて、甘みが強いのが特徴です。加熱して食べるのが、オススメの調理法です！</p>
 <p>< 白和え > 木綿豆腐 150g ほうれん草 80g にんじん 25g 突きこんにゃく 25g 白みそ 20g しょうゆ 2.5g 砂糖 5g すりごま 適量</p>	 <p>< おふのラスク > ふ 30g 無塩バター 50g グラニュー糖 50g</p>
<p>水抜きした豆腐と調味料・すりごまを混ぜる(野菜を混ぜるので、少し濃いめの味にしておく)。下茹でした野菜・こんにゃくを軽く絞り、豆腐と合わせて完成です。 ※ほうれん草は、ミネラル・ビタミンが豊富です。骨を強くするビタミンKがダントツで多いので、子どもにもオススメ食材の1つです！</p>	<p>溶かしたバターとグラニュー糖を合わせて、ふを絡めて、オーブン180℃で10分焼く。ほんのり甘く、サクサクとした食感で子ども達に人気のメニューです。 ※麩自体たんぱくな味なので、どんな食材とも相性が良いのが特徴です。特に焼き麩は煮汁や調味料をしっかりと吸うので、うまみのある料理になり、食材の栄養素をまるごと味わうこともできるので魅力的な食材です。</p>



～ 正月料理を楽しもう ～



日本では、季節ごとの行事に古くから食べられてきた特別な料理「伝統食」があります。お正月の料理の伝統食と言えば、おせち料理やお雑煮です。「おせち」には、さまざまな料理が詰められていて、選ばれる食材には縁起の良い意味が込められているのが特徴です。縁起の良い食材を食べることで、これから始まる1年間が素晴らしいものになるよう祈ります。また、「お雑煮」は、お餅と色々な食材が入った汁物のことです。昔からお餅は、神事のお供え物や祝い事など特別な日に食べる食材であり、雑煮に入れて食べる理由には、「昨年(こぞ)の豊作と家内安全に感謝をし、今年もよろしくお祈りします」という祈りを込める」という意味があります。



保育園では、1月14～16日で正月料理を献立に取り入れ、17日もちつきを予定しています。給食を通して、日本の伝統食でもあるおせち料理の由来や食材の意味を子ども達に伝えていきたいと思っています。当日の給食は、給食室の前に展示をしているので、ぜひ子ども達と一緒に見ながら、お話してみてください。

< 12月の行事食楽しみました!! >



