

2017年2月



献立紹介



1	水	おやつは手作りのクッキーです。プレーン・ココア・ミックスの3種類です。給食の『野菜の豚肉巻き』は、にんじんやいんげんなどの野菜を豚肉で巻いて、しょうゆやみりんなどで作ったタレにからめます。豚肉には、からだの疲れをとったり、からだを動かすエネルギーを作るために必要なビタミンBという栄養が多く含まれています。
2	木	『れんこんバーグ』に入れるれんこんは歯ごたえが残るように大きめに切ります。れんこんにに含まれるムチンにはのどの粘膜や血管を守ってくれる効果があります。『ごまポテト』のごまは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。ゴマを食べる時はよくかむことで栄養がからだにいき渡ります。
3	金	2月3日の給食は節分メニューです。節分には悪いことを追い払うために、悪いことを鬼に見立てて『豆まき』をします。いわしは焼くとおいがするのでそのおいで鬼を追い払うという意味があります。給食では『いわしのかば焼き風』を作ります。恵方巻きは、節分にその年の恵方(最も良いとされる方角)を向いて食べる太巻きのことです。今年の恵方は『北北西』です。恵方巻きを食べるときは、しゃべらずに目をとじて願いごとを唱えながら丸かぶりします。切らずに食べることで縁が切れたり、福が途切れたりしないようにという意味が込められています。
6	月	『菜めし』には細かく刻んだ小松菜を加えます。小松菜は東京都江戸川区の小松川地方で作られたことからその名前がつけました。冬を代表する葉物の緑黄色野菜で栄養がたっぷり含まれています。なかでも、骨や歯を丈夫にするカルシウムはほうれん草の約4倍も含まれています。『鯖の幽庵焼き』はしょうゆやみりんなどの調味料とゆずの果汁・すりおろした皮で鯖を漬け込み焼きます。ゆずの香りがさわやかなさっぱりとした味わいです。
7	火	『ハヤシライス』は、牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。玉ねぎをじっくりと炒めると甘みが増し、おいしいハヤシライスに仕上がります。ごはんと一緒にたくさん食べてください。また、トマトの赤い色は『リコピン』という栄養の色です。病気になるのを防いだり、お肌をきれいにするなどいろいろな働きがあります。
8	水	おやつは『メープルサンド』です。胚芽パンにメープルシロップとマーガリンをはさみます。給食の『鮭の香味揚げ』は片栗粉を付けて揚げた鮭に、にんにく・しょうが・ねぎの入ったタレをかけます。鮭の赤色の成分のアスタキサンチンには体の中をきれいにしてくれる効果があります。
9	木	うどんは、からだの温まる『カレーうどん』です。しょう油などで作ったうどん汁にカレー粉を混ぜて作ります。カレー粉には、からだを温めるスパイスや、からだの調子をよくするスパイスなど、何種類ものスパイスが混ぜ合わされています。これからの時期は気温が低くなります。寒い時には温かいものを食べてからだの中から温まる必要があります。
10	金	『おでん』は、だし汁でいろいろな具材を煮込みます。じっくりと煮込むことで具材それぞれの味が染み出ておいしいおでんになります。サラダに入る麦は食物繊維を多く含むお腹の調子を良くしてくれます。また、プチプチとした食感が特徴です。よく噛んで食べましょう。
13	月	『ひろうす』は豆腐にえびやひじき、にんじん・ねぎなどの野菜を混ぜ、小判型に成型して油で揚げます。給食室でひとつひとつ手作ります。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られている食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。健康にとっても良い食べ物なので世界中で注目されている食品です。
14	火	2月14日はバレンタインデーです。給食室では『手作りココアパン』を作ります。朝から給食室でパン生地をこねて、ひとつひとつ成型し、ココアの生地をのせて焼きます。ふんわりとおいしく焼けるよう心を込めて作ります。『ボルシチ』はロシア料理で、ピーズや玉ねぎ、ニンジン、キャベツ、炒めた牛肉などをじっくり煮込んで作る具だくさんのスープです。それぞれの食材のうまみが染み出たスープです。
15	水	おやつはカリフラワーにカレー味の衣を付けて揚げてフリッターを作ります。カリフラワーは揚げるとほくほくとした食感になります。旬のカリフラワーにはビタミンCが多く含まれています。食べると、風邪や病気からからだを守ってくれます。給食の卵焼きには、ほたてとほうれん草を加えて、ふんわりと焼き上げます。ほたてのうま味がたっぷりと染み出た卵焼きです。ほたてには良質なたんぱく質やミネラル、鉄分などが含まれていて、からだの調子を良くする効果があります。
16	木	2月の魚の『わかさぎ』が登場します。わかさぎは冬に旬を迎える小さい魚で骨がやわらかく、頭から尻尾まで丸ごと食べることができます。そのためカルシウムを豊富に摂ることができます。わかさぎに含まれるカルシウムの量は魚類の中でおトツだといわれています。給食では、しょうゆ・酒・しょうがで下味をつけたわかさぎに片栗粉と小麦粉をまぶして揚げ、から揚げを作ります。よく噛んでしっかり食べましょう。
17	金	まごわやさしい給食です。健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉『まごわやさしい』はもう覚えましたか？豆類・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った和食メニューの給食がまごわやさしい給食です。ぶりや水菜などの旬の食材も登場します。しっかり食べましょう。
20	月	おかすは『カジキと大豆の甘辛揚げ』です。角切りにしたカジキと、茹でた大豆に片栗粉をつけて油で揚げ、しょう油、砂糖などで作った甘辛いタレにからめます。ごはんにもよく合う味付けです。よくかんで食べましょう。『せんべい汁』は、青森県の郷土料理です。たくさん種類のやさいをだし汁で煮込み小麦粉で作ったせんべいを最後に加えます。せんべいがだし汁を吸ってやわらかくなりおいしくなります。
21	火	『ラーメン』は、スープを時間をかけて作ります。朝からじっくりコトコトと鶏ガラや豚骨、煮干し、野菜などを煮込みます。スープの中にいろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出しています。そして、ラーメンの上には野菜をたっぷりとのせて食べましょう。『杏仁豆腐』は給食では牛乳で作りますが、本場中国では杏の種の中にある白い部分で作ります。その白い部分を仁(じん)というので、漢字で書くと杏仁豆腐となります。
22	水	おやつは『ポパイカップケーキ』です。ほうれん草は甘みがあり栄養もたっぷりです。ほうれん草は緑黄色野菜で、貧血予防に効果のある鉄分や免疫力を高め風邪予防に効果のあるビタミンCなどの栄養を多く含みます。玄米には、食物繊維やミネラルなどの栄養がたくさん含まれています。よく噛んで食べましょう。
23	木	5月に年長組さんが仕込みをした新渡戸味噌がついにできあがります！味噌は発酵させている間の気温などによって、味や色が変わります。どんな味噌ができあがったのでしょうか。そして年長組さんは給食作りにも挑戦です。新渡戸味噌を使った焼きおにぎりと豚汁を、新渡戸文化子ども園の全員分作ります。年長組さんが心を込めて作った料理をお楽しみに！！
24	金	年長組さんは卒業記念遠足があります。ばんだ組さん、長時間の年少・年中さんは給食があります。園でも遠足の気分が味わえるように、わくわくお弁当給食を作ります。お楽しみに！
27	月	『ひじきと大豆の煮もの』は、栄養たっぷり。からだを大きくするために必要な栄養や、おなかの中を掃除して便秘を予防する栄養が多く含まれています。デザート『キャロットゼリー』にはたくさんのにんじんが入っています。オレンジジュースと合わせているのでにんじんが苦手なお友だちでも食べやすい味になっています。にんじんの甘みと栄養の詰まったおいしいゼリーです。
28	火	年に1度のお楽しみのバイキング給食です。おにぎりやサンドイッチ、ハンバーグ、サラダ、デザートなどいろいろな料理を作ります。自分で食べたいものを選んでください。たくさんおかわりをして、みんなで仲良く楽しく食べてください。