

2019年1月



献立紹介



4	金	新年を迎えて初めての給食は、『赤魚の粕漬け焼き』を作ります。赤魚は「メヌケ」とも呼ばれます。その理由は、赤魚を釣ったときに目が飛び出てしまうからです。酒粕に漬け込むことで、あっさりとした味の赤魚に香ばしい風味をつけてくれます。『大根の梅ドレサラダ』のドレッシングに入る梅は、疲労回復効果のあるクエン酸という栄養があります。今年第一回目の給食をすべて完食できるといいですね。
7	月	始業式の前に『ぶどうジュース』を出します。1月7日は「七草」です。七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を入れた七草がゆを食べる風習のことです。お正月におせち料理をたくさん食べて疲れた胃を休めるために食べたのがはじまりだと言われています。また、豊作や無病息災を願って食べるとも言われています。今年一年元氣よく過ごすためにも、しっかりと食べましょう。
8	火	本日から子ども園みんなで食べる給食が始まります。今年みんなで食べる一回目の給食はお祝い献立です。『松風焼き』は、ひき肉・野菜・調味料を混ぜ合わせて羽子板状に形を整えて焼きます。羽子板の形は、末広がりで縁起が良いとされる形です。『田作り』は、「子孫繁栄・豊作・健康」を意味するおせち料理です。たくさん食べてよい一年にしましょう！
9	水	午前中のおやつは『ジョア・ビスケット』です。給食の『イカのねぎソースかけ』は、イカに小麦粉をまぶして揚げてねぎソースをかけます。イカは弾力がありよく噛むことのできる食材です。よく噛むことで、歯が丈夫になったり、風邪からからだを守る免疫力が活発に働きます。噛むことを意識して食べてみましょう。『きんかん』は今が旬の食材です。種がたくさん入っている果物なので気を付けて食べましょう。
10	木	『鯖のカレー焼き』の鯖は栄養満点な青魚です。青魚とは、魚の背が青く光っている魚を指します。鱈・鯖・鰯なども青魚の一種です。青魚には頭のはたらきをよくする栄養を特に多く含んでいます。また、オープンでじっくりと焼いた鯖は脂がたくさんのものでとてもジューシーです。皮もパリパリでおいしいのでぜひ食べてみましょう。
11	金	『冬野菜カレー』は、冬が旬であるブロッコリー・カリフラワー・れんこんが入ったカレーライスです。子ども園のカレーは、ルーを手作りするこだわりのカレーです。玉ねぎをじっくりと炒めて、スパイスと合わせてベースを作ります。肉・野菜を炒めて、朝はやくから野菜と肉を煮込んだガラスープ・トマト・りんごと一緒に煮ます。食材の旨味を活かし丁寧に作ったカレーは給食室自慢のカレーです。たくさん食べて下さい。
15	火	『鮭のちゃんちゃん焼き』は、キャベツやたまねぎなどのたっぷりの野菜の上に鮭をのせ、みそダレをかけて焼いた北海道の郷土料理です。ちゃんちゃんという名前の由来は、「ちゃん（お父さん）」が作るからという説や、焼くときに「ちゃんちゃん」と音を立てるからなどいろいろとあります。みそダレと野菜・鮭の相性は抜群でごはんがとても進む味付けになっています。
16	水	午前中のおやつは『マカロニきな粉』です。給食の『鶏肉の甘酢あんかけ』は、焼いた鶏肉ににんじん・赤ピーマン・黄色ピーマン・たまねぎが入った甘酢はあいあんかけをかけて食べる酢豚風の献立です。赤・黄色ピーマンは、青ピーマンと比べて甘みがあり苦みがないことが特徴です。食べやすく栄養も豊富なピーマンを鶏肉にかけてたくさん食べましょう。
17	木	冬には欠かせない「もち」を使った給食の登場です。鶏肉や玉ねぎが入ったホワイトソースをもちの上にかけて、チーズをのせて焼いた『もちグラタン』を作ります。鏡餅はお正月に神様・仏様に供えます。供えていた鏡餅を下げ、無病息災を願って食べるという風習を「鏡開き」と言います。もちをのどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。
18	金	2019年第一回目の「まごわやさしい給食」の登場です。今年もみなさんが元氣よく、すくすくと成長するために摂って欲しい食材を使って給食を作ります。『ぶり大根』のぶりは、冬が旬であり縁起がよいとされる出世魚です。大根を人数分切って、米と一緒に鍋で下茹でをします。下焼きしたぶり大根・調味料を合わせてじっくりと味が染み込むようによく煮込んでいきます。味の染み込んだ大根はトロトロにやわらかくなっています。今年も「まごわやさしい給食」をしっかりと食べて元氣よく過ごしましょう。
21	月	『車麩のたまご焼き』は、車麩を別に甘く煮込んでたまごに混ぜます。車麩の他に牛肉や春菊などが入り、すき焼き風の味付けになっています。春菊は、今が旬の食材であり骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれます。少しくせのある香りがしますがみなさんが食べやすいように細かく刻んで入っているのでしっかりと食べて下さい。
22	火	『ふわふわしゅうまい』は、豆腐が入っていると柔らかいしゅうまいです。本日のしゅうまいでは、皮を細切にして肉だねにつけて蒸します。『黒ごまのプラムンジェ』に入る黒ごまは、栄養満点な食材です。からだによい脂を含んでおり、からだの中の血液をサラサラにしてくれます。黒ごまの風味が効いたさっぱりとしたデザートです。
23	水	午前中のおやつは『ごま団子』です。給食の『豚肉の塩糶焼き』は、豚肉を塩糶に3時間ほど漬け込み焼きます。塩糶は、食材を柔らかくして、旨味や塩気を付けてくれます。また豚肉には、からだの疲れをとるビタミンB1が多く含まれているのでしっかりと食べましょう。『キャベツのみそ汁』のキャベツは旬を迎え甘みがあります。
24	木	1月のきせつのやさいの登場です。「ほうれん草」は野菜の中でも特に栄養がある緑黄色野菜に分類される食材です。ほうれん草にベータカロテンと呼ばれる肌や視力を高める栄養がとて多く含まれています。ほうれん草100gを食べると一日に必要なベータカロテンを摂取できます。また、貧血予防に効果的な鉄分も多く含まれている野菜です。たくさん食べて元氣なからだをつくれるとよいですね。
25	金	本日もきせつのやさいの登場です。「ブロッコリー」は、野生のキャベツを品種改良してできた野菜です。上部の花部分にも栄養が含まれておいしいですが、茎の部分もしっかりと食べられます。食感は少し硬めですがお腹の調子を整える食物繊維が含まれる部分ですので、残さず食べて欲しいです。花の部分も茎の部分も残さずしっかりと食べましょう。
28	月	『エビカツ』には、ぶりぶりのえびがたくさん入っています。また中身をふわふわの状態にするために豆腐とはんぺんが入っています。『エビカツ』と『せんきりキャベツ』をパンにはさんで食べて下さい。『コーンポテト』は、バターを溶かした鍋にじゃがいもとコーンを炒め合わせます。バターの香りが広がる風味豊かな献立です。
29	火	『とりめし』は、大分県の吉野地区に伝わる伝統的な家庭料理です。吉野地区では昔、行事がある時に鶏肉とごぼう・お米を持ち寄ってその場で炊いて食べていたそうです。今では、吉野地区に嫁いできたお嫁さんに受け継がれる郷土料理になっています。にんにく・鶏肉・ごぼうが入り少し甘みのある炊き込みごはんです。
30	水	午前中のおやつは『二色サンド』を出します。『厚揚げの肉みそかけ』の厚揚げは、豆腐を揚げて作る食材です。豆腐は大豆から出来ており、大豆は畑の肉と呼ばれるほどみなさんの成長に欠かせないたんぱく質が多く含まれています。ひき肉・しょうが・ねぎを炒めてみそで調味をした肉みそだれをかけてたくさん食べましょう。
31	木	2月3日は節分です。子ども園では、昨日30日に豆まきを行ったので本日が節分メニューです。『恵方巻き』は、その年の恵方（縁起が良いとされる方位）を向いて何もしゃべらずに目を閉じて願い事を唱えながら丸かじりします。今年の恵方は東北東です。『恵方巻き』は、切らずに食べることで縁が切れず、福が途切れないという意味が込められています。ひとり一本『恵方巻き』を食べながら願い事を心の中で唱えてみましょう。