

# きゅうしょくしつからのおたより 2月4、18日

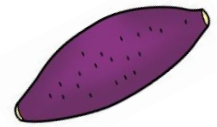
今日の給食はごはん、手作りふりかけ、魚の治部煮、みそ汁、果物です。

手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、削り節、白ごま、あおのりが入っています。ごま油の風味がして、白いご飯がおいしく食べられますよ。ちりめんじゃこはしらすを干して乾燥させたもので、少し固いです。よく噛んで食べて下さいね。

魚の治部煮は魚(生鮭)に小麦粉をつけて煮ると“じぶじぶ”と音がするので「治部煮」という名前がつけました。石川県で昔から伝わる料理です。人参とほうれん草も一緒に煮ました。おいしく食べて下さいね。

今日のおやつは牛乳、さつまいものスイーツサンドです。

さつまいものスイーツサンドは、給食では初めてのメニューです。茹でてやわらかくしたさつまいもをつぶして、マヨネーズ、ヨーグルト、塩、砂糖を入れて混ぜたものを食パンに挟んでサンドにしました。さつまいもが入っているから甘いかな？ヨーグルトが入っているから酸っぱいかな？どんな味かお楽しみに。



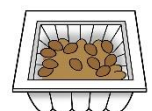
# きゅうしょくしつからのおたより 2月5、19日

今日の給食はスパゲティーナポリタン、花野菜サラダ、スープ、果物です。

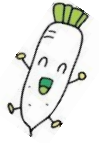
花野菜サラダはブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(とうもろこし)が入っているサラダです。ブロッコリーとカリフラワーは花のつぼみの部分を食べるので、「花野菜」と呼ばれています。カリフラワーは白色だけでなく、オレンジ色や紫色のものもあるそうです。お店に行ったら探してみるのも良いですね。ビタミンたっぷりの野菜を食べて、風邪をひかないようにしましょう。

今日のおやつは納豆チャーハンです。

小さく切った人参、長葱、鶏挽肉、納豆を炒めて味を付けてごはんを混ぜました。最後にかつお節をかけて出来上がりです。納豆は大豆を発酵させて作ります。納豆はみんなの血や肉を作ってくれるたんぱく質がたくさん入っています。おいしく食べて下さいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月6、20日 にち



今日の給食はごはん、鯖のみぞれ煮、お浸し、みそ汁、果物です。

鯖は背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋から冬にかけておいしい魚です。みぞれ煮の「みぞれ」とは雨と雪が混ざってふることをいいます。大根をすりおろしたものが、みぞれに似ているので、煮汁に大根おろしを入れて煮た料理を「みぞれ煮」と言います。魚にも骨があります。気をつけて食べて下さいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月7、21日 にち

今日の給食は中華丼、南瓜のグラッセ、みそ汁、果物です。

中華丼は肉と野菜を炒めて、スープで煮てから片栗粉でとろみをつけたあんをごはんにのせたものです。今日は豚肉、玉葱、人参、白菜、なると、絹さやが入っています。白菜は冬が一番おいしい野菜です。栄養もたくさん入っているので残さず食べて下さいね。

南瓜のグラッセの「グラッセ」とは、砂糖で甘く煮てバターでツヤを出した料理のことを言います。南瓜が甘くておいしいですよ。



今日のおやつは牛乳、カレーまんです。

カレーまんは、豚挽肉と玉葱を油で炒めてカレー粉などで味をつけた具が入った蒸しパンです。調理士さんがひとつ、ひとつ丁寧につけてくれました。まわりのふわふわの皮は、カレー粉が入っているので黄色です。いい香りがしますよ。温かいうちに食べて下さいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月8、22日 にち

今日の給食は胚芽パン、ビーンズシチュー、サラダ、果物です。

ビーンズシチューのビーンズは英語で豆のことで、今日は大豆が入っています。大豆は『畑の肉』といわれ肉と同じように体を作る赤の栄養がいっぱいです。大豆から、きな粉や豆腐、納豆や味噌、醤油も作られます。元気パワーいっぱい的大豆をトマト味のシチューにしました。よく噛んでおいしく食べて下さい。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 2月25日

きょう 今日のおやつはおでんです。

おでんは日本に昔から伝わる冬によく食べる料理です。昆布と削り節でだしをとり、醤油とみりん、砂糖で味をつけて、こんにゃく、大根、揚げボールをコトコト煮込みました。こんにゃくはお腹の中の掃除をしてくれる働きがあります。大根は冬においしくなる野菜で、みんなの身体を病気から守ってくれます。揚げボールは魚をすりつぶして作られています。味がしみておいしいですよ。ゆっくり噛んで味わって下さいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 2月12、26日

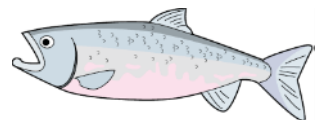
きょう 今日のご食はごはん、紅焼豆腐、大根サラダ、みそ汁、果物です。

紅焼豆腐は豆腐と豚挽肉、長葱、人参を味噌、ケチャップで味をつけて煮込んだものです。日本の隣の国、中国の料理です。豆腐や味噌は大豆という豆から作られ、みんなの身体を作るもとになります。「畑の肉」といわれるほど栄養満点です。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 2月13、27日

きょう 今日のご食はごはん、鮭のチャンチャン焼き、三色和え、すまし汁、果物です。

チャンチャン焼きは北海道の料理です。北海道は日本で一番寒い所で、鮭がたくさんとれます。鮭は川で生まれて海に出ています。大きくなると生まれた川に戻ってきて卵を産みます。広い海から自分が生まれた川にまた戻ってくるなんて不思議ですね。チャンチャン焼きは、鉄板の上で魚を焼く音が“チャンチャン”と聞こえることから、この名前がついたと言われています。今日は、アルミホイルに包んで蒸し焼きにしました。アルミホイルを開けるとバターと味噌の香りが広がります。野菜と一緒に食べて下さいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月14、28日 にち

今日の給食はりんごのカレーピラフ、パンプキンサラダ、スープ、果物です。

りんごのカレーピラフは、りんごと干しぶどうをお米と一緒に炊いて、炒めた玉葱とハムを混ぜ合わせました。果物のかおりとカレーの味がしておいしいですよ。

パンプキンサラダのパンプキンは英語で南瓜という意味です。今日は胡瓜と人参と一緒にマヨネーズで和えました。おいしく食べて下さいね。

今日のおやつは牛乳、米粉のほうれん草ケーキです。

米粉は米をサラサラの粉にしたものです。お米から団子やおせんべいができます。

今日は、きれいな緑色のほうれん草を入れてケーキを作りました。ほうれん草は一年の中で今が一番おいしくて栄養がある冬が旬の野菜です。寒さに耐えて栄養をたっぷり蓄えているからこそおいしくなるのです。みんなもおいしく食べて、寒さに負けないようにしましょうね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月1日 にち

今日の給食は大豆入りじゃごはん、鬼の金棒、おかか和え、みそ汁、果物です。

2月3日は節分です。節分の日には豆まきをして鬼を追い払い福を呼び込みます。

そして、いわしという魚の頭を串にさして玄関につるしておく、魔除けになると言われています。今日は豆まきに使う大豆と、いわしのあかちゃんのちりめんじゃこと、人参をお米と一緒に炊きました。みんなに福が来るようにと、調理士さんがおいしく作ってくれました。よく噛んで食べてくださいね。

節分のときに追い払う鬼は金棒を持っていますね。

今日はその金棒を調理士さんが作ってくれました。

丸い部分は、豆腐と鶏挽肉と人参とひじきを混ぜてふわふわに揚げたもので、

手で握る部分はごぼうでできています。おいしく食べて下さいね。

