

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月1・15日 にち

きょう 今日のおやつはだまこ汁じるです。

だまこ汁は秋田県あきたけんでよく食べられている料理りょうりです。『だまこ』とは秋田県あきたけんの言葉ことばで『お手玉てだま』のことで、ごはんをつぶしてお手玉てだまのような形かたちに丸めて作るまることからついた名前なまえです。今日は、鶏肉きょうとごぼうとりにく、人参にんじん、えのきたけながねぎ、長葱あぶらあ、油揚げいっしょと一緒に汁ものしるにしました。おいしく食べたてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月2・16日 にち

きょう 今日きゅうしょくの給食はごはん、魚さかなのカレーかれー照り焼き、五目煮豆ごもくにまめ、みそ汁しる、果物くだものです。

五目煮豆は、いろいろな材料ざいりょうを使って調理ちようりした料理りょうりです。

五目煮豆ごもくにまめに入はいっている大豆だいずは「畑はたけの肉にく」と言いわれています。肉にくや魚さかなと同じ栄養えいようがあり、みんなの体からだを作るつくもとになります。大豆だいずからは豆腐とうふや納豆なっとうができます。みそ汁しるの味噌みそや醤油しょうゆも大豆だいずからできています。大豆だいずはいろいろなものへんしんに変身まへするすごい豆まめですね。

きょう 今日のおやつは牛乳ぎゅうにゅう、ホットドックほっとどっくです。

ホットドックは温あたためたソーセージそーせーじを細長いパンほそなが ぱんではさんだサンドイッチさんどいっちです。

ダックスフントだっくすふんとという犬いぬの形かたちに似にていることから、英語えいごで熱あついが「ホット」、犬いぬが「ドック」なのでこの名前なまえがつけました。今日はキャベツきょう きやべつもはさんだので、こぼさないように一緒に食いっしょべてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月3・17日 にち

きょう 今日きゅうしょくの給食はごはん、鶏肉とりにくのねぎだれ煮に、ごま和えあ、みそ汁しる、果物くだものです。

鶏肉とりにくのねぎだれ煮には冬ふゆにおいしくなる長葱ながねぎをたくさん使つかって、鶏肉とりにくと一いっしょに煮た料理りょうりです。葱ねぎは体からだを温あたためて風邪かぜを引きにくしてくれます。寒い冬さむも外ふゆで元氣そとに遊げんきべるよう、おいしく食べたてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月4・18日 にち

きょう きゅうしょく みるくばん ろーるきやべつ すーぶ くだもの
今日の給食はミルクパン、ロールキャベツ、スープ、果物です。

ろーるきやべつ ふたひきにく たまねぎ たまご ぱん こ ま つく にくだんご
ロールキャベツは豚挽肉に玉葱、卵、パン粉などをよく混ぜて作った肉団子を、
ひとつひとつ丁寧ていねいにキャベツきやべつでくるくる巻まいて包つつみ、コンソメスープこんそめすーぶで煮に込みました。
キャベツは寒さむくなると、とても甘あまくなるんだよ。そして長い時間煮なが込むと、とろけておいしく
なります。ロールキャベツと一緒にブロッコリーぶろっこりーと人参にんじんも食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月7・21日 にち

きょう きゅうしょく ぼーくかれー こーるすろーさらだ すーぶ くだもの
今日の給食はポークカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

こーるすろーさらだ きやべつ ほそなが き どれっしんぐ あ さらだ
コールスローサラダはキャベツを細長く切ってドレッシングで和えたサラダです。
おらんだご きやべつ こーる さらだ すら い なまえ
オランダ語でキャベツのことを「コール」、サラダのことを「スラ」と言うことから、この名前
がついたそうです。今日はマヨネーズまよねーずで和あえました。噛かむとシャキシャキと、おいしい音おと
がしますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月8・22日 にち

きょう きゅうしょく とうふ とさあ しる くだもの
今日の給食はごはん、豆腐とれんこんのつくね、土佐和え、みそ汁、果物です。

はんばーぐ おな ひきにく こ つく きょう とりひきにく こ
つくねはハンバーグと同じように挽肉を捏ねて作ります。今日は鶏挽肉を捏ねて、
とうふ ながねぎ みそ ぱん こ ま まる おーぶん や
豆腐、れんこん、長葱、味噌、パン粉を混ぜ、丸めてオーブンで焼きました。れんこんは
なか なか そうじ か ぜ
お腹の中の掃除をしたり、風邪をひきにくしてくれますよ。

また、みそ汁にはかぼちゃが入っています。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬ま
た おいしく食べられます。今日22日は、一年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん
なが ひ とうじ い とうじ た か ぜ い
長くなる日で、これを冬至と言います。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言わ
れています。かぼちゃの黄色いところには体からだを守る栄養えいようがたくさん入っているの、お
いしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 12月9日

今日の給食はごはん、魚の味噌チーズ焼き、きんぴら、みそ汁、果物です。

きんぴらはいろいろな種類の根っこの野菜を細く切って、砂糖、醤油を入れて炒めた料理です。今日はごぼう、人参、大根を炒めて、みんなが食べやすいようにだし汁と砂糖、醤油などでやわらかく煮ました。ごぼう、人参、大根は、土の中でたくさんの栄養を取り込んで根っこが大きくなった野菜です。よく噛んで食べると歯が丈夫になったり、お腹の中の掃除をしてくれますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 12月10・24日

今日の給食はごはん、野菜入り卵焼き、大根の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

大根の鶏そぼろ煮の大根は、冬になると甘みが増して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。大根に味がしみておいしいですよ。鶏そぼろのあんにからめながらおいしくたべてくださいね。

今日のおやつは牛乳、じゃこおやきです。

じゃこおやきは保育園で初めて出るおやつです。醤油で味つけしたちりめんじゃこと、とろけるチーズをご飯に混ぜて、オーブンで焼き、仕上げに青のりをふりました。ちりめんじゃこには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。よく噛んでおいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 12月11・25日

今日のおやつは牛乳、大納言クッキーです。

「大納言」は小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆のことです。小豆は赤飯に使ったり、お汁粉やあんこにしたり、いろいろな食べ物に変身します。今日は小豆を煮て、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。サクサクしているので、よく噛んで食べてくださいね。



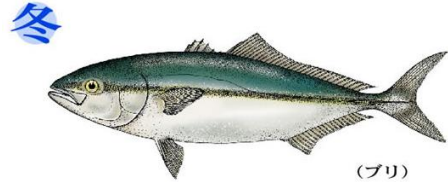
きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 12月14日

今日の給食はゆかりごはん、ぶり大根、お浸し、みそ汁、果物です。

ぶりは冬になると脂がのり、大根は甘みが増しておいしくなります。ぶり大根はぶりを大根と一緒に醤油、砂糖などの調味料を使ってコトコト煮た、富山県の料理です。

ぶりは出世魚と呼ばれ、大きくなるにつれて名前が変わる魚で、縁起のよい魚としてお祝いの料理にも使われます。今日は煮物にしましたが、刺身や焼魚にしてもおいしい魚です。お家でも食べてくださいね。

体長	15cm	40cm	60cm	90cm以上
関東	わかし	いなだ	わらさ	ぶり



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 12月28日

今日の給食はごはん、魚の酢豚風、みそ汁、果物です。

酢豚とは、粉をつけた豚肉を油で揚げて、玉葱や人参などの野菜と一緒に甘酸っぱいタレでからめた中国料理のひとつです。普通は豚肉を使いますが、保育園では魚(かじき)を使って作りました。油で揚げたジャガイモが入っているので、ホクホクしておいしいですよ。

ごはんと一緒においしく食べてくださいね。