

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月1、15日 にち

(1日)今日の給食は大豆入りじゃこごはん、鬼の金棒、おかか和え、みそ汁、果物です。

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ね。今日は豆まきに使う大豆と、いわしの赤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。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、豆腐と鶏の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。

味わって食べてくださいね。



(15日)今日の給食はりんごのカレーピラフ、パンプキンサラダ、みそ汁、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。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。おいしく食べてくださいね。

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。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。小麦粉で作るケーキより、少しもちもちとしているので、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 **2月2、16日**

きょう 今日のおやつは、納豆チャーハンです。

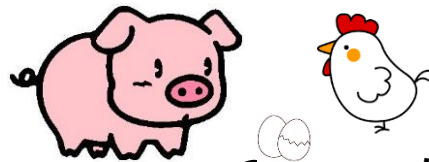
納豆は「畑の肉」といわれる大豆でできています。食べると骨が丈夫になって、背が伸びますよ。今日は油で鶏挽肉と人参、長葱、納豆を炒めてから、酒、塩、醤油で味付けをしてごはんと混ぜました。最後にかつお節をかけて出来上がりです。よく噛んで、味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **2月3、17日**

きょう 今日のご給食はなかよし丼、ナムル、みそ汁です。

なかよし丼は、豚肉と玉葱をだし汁、醤油、砂糖などの調味料で煮て、卵でとじたものを、ごはんの上にのせた料理です。豚肉と、鶏の卵がなかよくのっているの、「なかよし」という名前をつけました。

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 **2月5、19日**

きょう 今日のご給食はごはん、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、少し固いのでよく噛んで食べてくださいね。

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。石川県という所に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。おいしく食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは牛乳、南瓜とオレンジのジャムサンドです。

南瓜とオレンジのジャムサンドは保育園では、はじめてのメニューです。茹でてやわらかくした南瓜をつぶして、オレンジジュースとレモン汁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。南瓜がほんのり甘くて、オレンジジュースとレモン汁が少し酸っぱくておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月6、にち 20日

きょう きゅうしょく すばげていーみーとそーす はなやさいさらだ すーぶ。くだもの
今日の給食はスパゲティーミートソース、花野菜サラダ、スープ、果物です。

はなやさいさらだ ぶろっこりー かりふらわー きゃべつ こーん はい
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
さらだです。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。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
ね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月7、にち 21日

きょう きゅうしょく さば に ひた しる。くだもの
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。

さば せなか あお あおざかな よ あき ふゆ さかな
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
に あめ ゆき ま だいこん
煮の「みぞれ」とは雨と雪が混じったもののことです。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。
ちい ほね き た
小さな骨に気をつけて食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう ことーすと
今日のおやつは牛乳、きな粉トーストです。

きな粉は何の仲間か知っているかな？(答えは大豆の仲間です。)

だいず なかま ほか せつぶん まめ えだまめ とうふ なつとう しょうゆ みそ
大豆の仲間は他にも節分の豆や枝豆・豆腐や納豆・醤油や味噌など、みんながよく
知っている食べ物が、たくさんありますね。今日はきな粉と一緒に砂糖とマーガリンを
まぜてパンに塗って焼きました。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 2月8、22日 にち

きょう きゅうしょく ちゅうかどん かぼちゃ ぐらっせ しる くだもの
今日の給食は中華丼、南瓜のグラッセ、みそ汁、果物です。

ちゅうかどん にく やさい いた すーぶ に かたくりこ
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。今日は豚肉と玉葱、人参、白菜、なると、絹さやが入っています。

(しゅん) ことば し た もの いちばん とき い
【旬】という言葉を知っていますか？その食べ物が一番おいしい時を言います。

はくさい ふゆ しゅん やさい えいよう はい のこ た
白菜は冬が旬の野菜です。栄養もたくさん入っているので、残さず食べてくださいね。

かぼちゃ ぐらっせ ぐらっせ さとう あま に ばたー つや だ りょうり
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。今日は南瓜をツヤツヤに煮ました。甘くておいしいですよ。



きょう ぎゅうにゅう かれー
今日のおやつは牛乳、カレーまんです。

かれー ぶたひきにく たまねぎ あぶら いた くれーこ あじ つ ぐ はい
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付けた具が入った
む ぼん ちょうり ていねい つく
蒸しパンです。調理さんがひとつひとつ丁寧に作ってくれました。まわりのふわふわの
かわ くれーこ はい きいろ くれー かお
皮は、カレー粉が入っているので黄色です。カレーのいい香りがしますよ。

あたた た
温かいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月9、23日 にち

きょう きゅうしょく そふとふらんす びーんずしちゅー さらだ くだもの
今日の給食はソフトフランス、ビーンズシチュー、サラダ、果物です。

びーんずしちゅー びーんず えいご まめ きょう だいず はい だいず
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
とうふ なつとう みそ しょうゆ つく げんきばわー だいず とまとあじ
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
しちゅー 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 2月10、24日

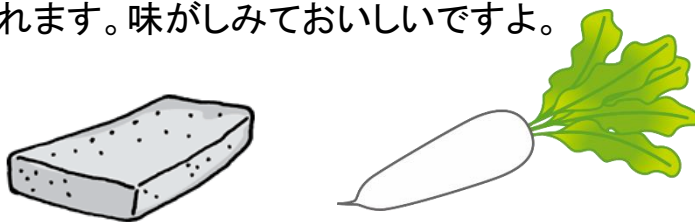
今日の給食は南蛮うどん、マセドアンサラダ、果物です。

マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランスという国の言葉で、「サイコロの形に切った」という意味です。今日はじゃが芋と胡瓜をサイコロの形に切って茹で、マヨネーズと塩で味付けしたサラダです。野菜がコロコロ逃げないように上手に食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 2月26日

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。だし汁に醤油とみりん、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。味がしみておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 2月13、27日

今日の給食はごはん、紅焼豆腐、土佐和え、みそ汁、果物です。

紅焼豆腐は豆腐と豚肉の挽肉、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、「畑の肉」といわれるほど栄養満点です。残さず食べてくださいね。

(13・27日)今日のおやつは牛乳、塩焼きそばです。

焼きそばと聞くとソース味を思い浮かべるかと思いますが、今日は塩味の焼きそばです。野菜がたくさん入った塩味の焼きそばはさっぱりとしておいしいですよ。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのあたより ^{がつ}2月14、^{にち}28日

きょう きゅうしょく さけ ちゃんちゃん やき さんしょくあ しる くだもの
今日の給食はごはん、鮭のチャンチャン焼き、三色和え、みそ汁、果物です。

ちゃんちゃん や ほっかいどう りょうり ほっかいどう にほん いちばんさむ ところ さけ
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きます。大きくなると生まれた川に戻ってきて

たまご う ひろ うみ じぶん う かわ もど ふしぎ
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。

ちゃんちゃん や てっぱん うえ さかな や おと ちゃんちゃん き
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

なまえ いうわ けい きょう あるみほいる つつ む や
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たので、

あるみほいる あ ばたー みそ かお ひろ
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。

やさい いっしょ た
野菜と一緒に食べてくださいね。

