

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月5日

今日の給食はごはん、ツナのチーズローフ、煮しめ、みそ汁、果物です。

ツナってなんですかわかりますか？正解は、魚のマグロのことです。

マグロを茹でて、味をつけて、缶詰にしました。保育園では、マヨネーズで和えて、サンドウ

イッチにしたりして食べています。食べたことを覚えているかな？

今日は、ツナと刻んだ玉葱と卵とチーズと牛乳を、良く混ぜて、オーブンで焼きました。

最後にケチャップをかけて出来上がりです。チーズがとろーり溶けて、ケーキみたい

にふわふわしてますよ。**どうぞ**、温かいうちに召し上がれ！

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月9・23日

今日の給食はごはん、豆腐の五目あん、磯和え、みそ汁、果物です。

磯和えの「磯」は海の浅い場所で、石や岩の多いところをいいます。海苔は磯で

育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」といいます。海苔のいい香りがしますよ。

今日は、ほうれん草と白菜を茹でて、そして、海苔を入れて、醤油と煮干しから

とっただし汁で和えました、優しい味ですよ。

今日のおやつは、牛乳、餃子蒸しパン、です。

餃子蒸しパンの中には豚挽肉、にら、キャベツで作った具が入っています。調理士さん

が小麦粉を捏ねて皮を作り、ひとつひとつ丁寧に具を包んで大きな蒸し器で蒸しました。

にらは香りが強い野菜ですが、体を温めてくれたり、元気にしてくれる働きがあります。

鍋料理などに入れると美味しく、風邪菌から体を守ってくれる冬にぴったりの野菜です。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月10・24日

今日のおやつは、手作りりんごジャムサンドです。

りんごは、赤、黄、緑と色々な色があります。青森や長野などで**育てられています**。

今が一番美味しいりんごを砂糖でことこと煮て、ジャムにして食パンにはさみました。

調理士さんに、何色でどこから届いたりんごなのか、聞いてみてくださいね！

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月11・25日 にち

きょう きゅうしょく たんどりーちきん あ しる くだもの
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、おかか和え、みそ汁、果物です。

たんどりーちきん いんど いちねんじゅうあつ くに りょうり とりにく ちきん くし
タンドリーチキンはインドという一年中暑い国の料理で、鶏肉(チキン)を串にさして、
たんどーる おお つぼ や たんどりーちきん なまえ つ
タンドールという大きな壺で焼くことから、タンドリーチキンの名前が付けました。

ほいくえん かれーこ しお よーぐると けちゃっぷ、にんにく、しょうが しる あ
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせた

たれに鶏肉を漬け込んで、オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

(11日) 今日のおやつはお汁粉です。

がつ にち かがみびら しょうがつ そな かがみもち た げんき す
1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えした鏡餅を食べることで「元気に過ごせるよう
に」また「運が開けるように」と行う行事です。神様にお供えした鏡餅は包丁で切らず、手
かきづち き わ このもち しるこ た ほいくえん
か木槌(木のとんかち)で割ります。この餅はお汁粉やぜんざいにして食べます。保育園で
は、餅のかわりに餅米の粉(白玉粉)を使って団子を作り、小豆に砂糖を入れて「吐門」をかけ
て煮てお汁粉にしました。よく噛んで食べてくださいね。



ぜろさい いっさい おしるこ
0歳さんと1歳さんは、だまこのお汁粉です。

ちい だんご まる はん い
まだ、小さいので、もちもちする団子ではなく、つぶして丸めたご飯を入れました。

じる いっしょ なまえ つ
「だまこ汁」のだまこと一緒なので、この名前を付けました。

(25日) 今日のおやつは牛乳・ポンデケージョです。

ぼんでけーじょ みなみあめりか おお くに ぶらじる よく た ばん
ポンデケージョは、南アメリカにある大きな国のブラジルで良く食べられているパンです。
ぶらじる ことば ぼん ぼん けーじょ ちーず ふた あ ちーず ばん
ブラジルの言葉で、「ポン」がパンで、「ケージョ」はチーズで、二つ合わせて、「チーズのパン」
という意味です。

ほいくえん しらたまこ もちごめ こな つく そと なか
保育園では白玉粉という、餅米の粉で作りました。外はカリカリしていますが、中はおもちに

に 似ているので、一口ずつ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 1月15・29日

今日の給食は、冬野菜カレー、甘酢和え、わかめスープ、果物です。

冬野菜カレーに入っている人参、ごぼう、れんこんは、冬においしくなる根っこの野菜(根菜)の仲間です。根っこの野菜はお腹の中をきれいにしたり、体を温めたりします。体が温まると、風邪をひきにくくなります。

根菜は食べているときに、口の中で音が聞こえてくるよ、よーく噛んでごらん！！

ボーリボリ？シャキシャキ？

コリコリ……どんな音？



今日のおやつは、田舎風すいとんです。

すいとんは、小麦粉の生地を手でちぎる、丸めるなどして、汁で煮込んだ料理です。

冬にたくさん雪が降って、とても寒い土地で、昔から食べられて来ました。

家に帰って、すいとんを食べたら、きっと、体がぽかぽか温かくなるでしょうね。

今日のすいとんには、バターを入れたので、おいしいですよ。鶏肉と大根、人参、かぼちゃ、

長葱を柔らかく煮たところにすいとんをいれて味噌味に仕上げました。

じわ~っと体の中から温かくなりますよ。

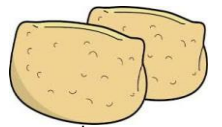
きゅうしょくしつからのおたより 1月16・30日

今日のおやつは、いなり寿司です。

いなり寿司は、酢の味のご飯を、醤油と砂糖、酒で甘辛く煮た油揚げにつめたお寿司です。

いなりとは、きつねの神様のことです。きつねの神様は、油揚げが大好きなので油揚げにつめた寿司をいなり寿司といいます。調理士さんがひとつひとつ、丁寧に油揚げを開いて、ご飯を詰めてくれました。お寿司は、日本では、手で持って食べても良い料理です。

しっかり持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 がつ 1月17・31日 にち

今日の給食は、かじきのそぼろごはん、肉じゃが、ブロッコリー、みそ汁、果物です。

みなさん、知っていますか？実はかじきはまぐろの仲間ではありません。かじきには、マカジキとメカジキの2種類があって、マカジキの肉の色がまぐろと同じ赤い色なのでそういわれているようです。給食では、長い角を持っていて、肉は白い色のメカジキを使います。これまでも、おにぎりやグラタン風やカレー照り焼きなどにしています。

今日は、かじきを甘じょっぱく煮て、調理士さんが、丁寧に手で細くぽろぽろのそぼろにしてくれたものを熱いごはんにかけてました。いくらでも食べられそうですね。

今日のおやつは、牛乳、ミルククリームパンです。

大豆から絞った汁を豆乳といいます。マシュマロと豆乳と砂糖と小麦粉を入れて、良く混ぜ

鍋に入れて弱火で煮て、クリームみたいになったら完成です。

雪みたいに真っ白で甘いクリームをパンと一緒に召し上がれ！！

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月18日 にち

今日の給食はごはん、松風焼き、煮しめ、みそ汁、果物です。

日本では、お正月に、「新年、おめでとう」とお祝いする料理を作ります。

それをおせち料理といい、江戸時代頃から食べられてきました。

給食の「松風焼き」や「煮しめ」はおせち料理でよく作られます

松風焼きは鶏と豚の挽肉に、細かく切った長葱を混ぜ、味噌や砂糖で味を付け、平たく伸ばしてオーブンで焼き、みんなが新年子供会で遊ぶ羽子板の形に切りました。

煮しめは根っこの野菜(根菜)や芋類などをゆっくりゆっくり時間をかけて煮た料理です。

家族みんなが今年も仲良くできますようにと願いを込めて、いっしょの鍋で煮ます。今日は、ごぼう、人参、さといも、高野豆腐、絹さやを入れました。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 がつ にち 1月19日

今日の給食は、ハムサンド、野菜サンド(ほうれん草)、カレーシチュー、サラダ、

果物です。サラダには、初めての野菜を入れました。豆苗といいます。

豆苗って面白い名前ですね、お家で食べたことはありますか？お隣の中国では、良く食べ

られている野菜です。えんどう豆から芽が出て、10センチぐらいになったものを食べます。

カロチンやビタミンもいっぱい栄養満点です。味は、ほうれん草に似ています。

さあ、食べてみてくださいね。

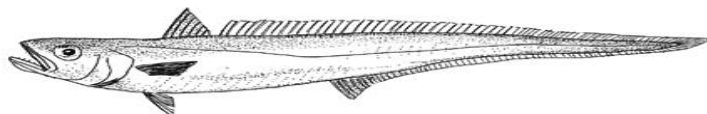
きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月22日

今日の給食は、ごはん、魚の味噌チーズ焼き、炒めなます、すまし汁、果物、です。

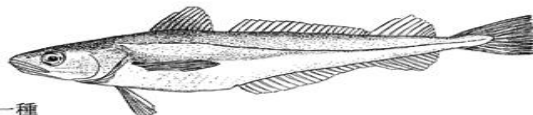
魚の味噌チーズ焼きの魚は、今までは鮭でしたが、初めてメルルーサ(ホキ)で作りました。

魚に味噌、砂糖、みりん、にチーズを加えてオーブンでこんがり焼きました。

味はいかがですか？



ホキ



メルルーサの一種

「なます」はお正月に食べるおせち料理でよく作られます。酢と砂糖を合わせた甘酢に

細く切った野菜を漬けたものです。保育園では、みんなが食べやすいように、大根と人参、

れんこん、油揚げ、さやいんげんを油で炒めて、だし汁と砂糖、醤油、酢で煮たので、「炒

めなます」という名前がつけました。ちょっとすっぱくておいしいですよ。れんこんは食べると、

シャリシャリと、お口の中で音がしますよ、聞こえますか？



今日のおやつは、牛乳、じゃこトースト、です。

「じゃこ」は、魚のイワシの赤ちゃんのことです。ごはんと一緒にたべてもおいしいですが、

今日は、じゃこと炒めた玉葱とマヨネーズを混ぜて、パンに塗ってオーブンで焼きました。

最後に青のりをパパッとかけて出来上がりです。お家でも作ってみてくださいね。