



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 2月2日

今日の給食は、大豆入りじゃこごはん、鬼の金棒、お浸し、みそ汁、果物

です。

2月2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。



「鬼」は「病気や、大きなけが」のことで、みんなが元気に過ごせるようお願いをします。焼きたいわしの頭を串にさして玄関に刺しておく、家の中の悪い鬼が出てい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、いわしの赤ちゃんのちりめんじゃこ、人参をお米と一緒に炊きこみました。鬼の金棒の手で握るところはごぼうです。そのごぼうに豆腐と鶏のひき肉と人参、ひじきを混ぜた肉団子を巻き付けて油で揚げました。鬼が持っている金棒に似ているかな？肉団子のところはフワフワです。

みんなに福(よいこと)が来るように願って、調理さんがおいしく作ってくれました。ごぼうも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 2月3・17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。

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。人参とほうれん草と一緒に煮ました。おいしく食べてくださいね。

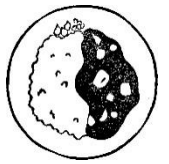
今日のおやつは、牛乳、米粉のココアマフィンです。

米粉はお米をサラサラの粉にしたものです。今日は調理士さんが米粉、ベーキングパウダー、コーンスターチ、砂糖、ココア、油、豆乳をよく混ぜてマフィンを作りました。

ふんわりと甘くて、おいしいおやつですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月4、18日 にち



きょう きゅうしょく ふゆ やさい か れー あ すーぷ くだもの
今日の給食は、冬野菜カレー、ゆかり和え、スープ、果物です。

ふゆ やさい か れー はい にんじん ふゆ
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

ね やさい こんさい なかま ね やさい なか なか
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、

からだ あたた からだ あたた か ぜ
体を温めたりしてくれます。体が温まると、風邪をひきにくくなります。

こんさい た とき くち なか おと き
根菜は食べている時に、口の中で音が聞こえてきますよ、よーく噛んでみ

て！！

ぼーりぼり しやきしやき
ボーリボリ？シャキシャキ？

こりこり おと
コリコリ……どんな音がしますか？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月5、19日 にち

きょう きゅうしょく にこ はんばーぐ つな さらだ
今日の給食は、ごはん、煮込みハンバーグ、ひじきとツナのサラダ、みそ
汁、果物です。

ひじきとツナのサラダは、やわらかく茹でたひじきとキャベツ、人参を、ツナ
と砂糖、醤油、酢、ごま油で味付けをしました。ひじきは、海藻の一つで、骨や
歯を強くしてくれたり、お腹の中をきれいにしたり、みんなの身体が大きくなる
のを助ける働きがあります。栄養たっぷりのひじきを食べて、元気に過ごしま
しょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月9日 にち

きょう ぎゅうにゅう ぴざ
今日のおやつは牛乳、ピザまんです。

ぶたひきにく たまねぎ ぴーまん いた けちやっぶ ぴざふう あじつ
にんにく、豚挽肉、玉葱、ピーマンを炒めて、ケチャップでピザ風に味付けをし

ぐ てづく きじ つつ む ほかほか ぴざ
た具を手作りの生地で1つ1つ包んでふっくらと蒸しました。ホカホカのピザま

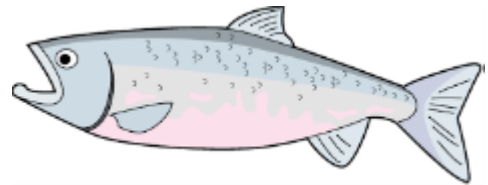
んの味はいかがですか。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月10・24日 にち

きょう きゅうしょく さけ ちゃんちゃんや さんしょくあ じる 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、すまし汁、果物で
す。

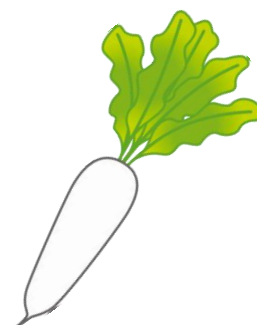
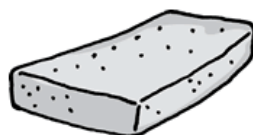
ちゃんちゃんや ほっかいどう りょうり ほっかいどう にほん いちばんさむ ところ さけ
チャンチャン焼きは北海道の料理です。北海道は日本で一番寒い所で、鮭
がたくさんとれます。鮭は川で生まれて海に出ていきます。大きくなると生まれ
た川に戻ってきて卵を産みます。広い海から自分が産まれた川にまた戻って
くるなんて不思議ですね。チャンチャン焼きは、鉄板の上で魚を焼く音が
“チャンチャン”と聞こえることから、この名前がついたと言われています。今日
は、アルミホイルに包んで蒸し焼きにしました。アルミホイルを開けるとバター
と味噌の香りが広がります。野菜と一緒に食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月25日 にち

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。
こんぶ けず ぶし じる しょうゆ さとう あじ
昆布と削り節のだし汁に醤油とみりん、砂糖で味をつけて、こんにやく、
だいこん あ ぼーる ことことにこ なか なか そうじ
大根、揚げボールをコトコト煮込みました。こんにや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、煮ると甘くなります。
あ ぼーる さかな つく
揚げボールは魚をすりつぶして作られています。
あじ
味がしみていておいしいですよ。あたたかいうちにゆっくり噛んで味わって
くださいね。



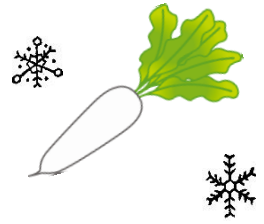
きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月12・26日 にち

今日の給食は、ごはん、鯖のみぞれ煮、磯和え、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。鯖には頭の働きを良くしたり、血をサラサラにしてくれる良い油があります。

みぞれ煮の「みぞれ」とは雨と雪が混ざって降ることをいいます。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。

魚には骨があります。気をつけて食べてくださいね。



今日のおやつは、牛乳、なみすけの好きなパンです。

「なみすけ」って知っていますか？

なみすけは、杉並区のイメージキャラクターで、スギナミザウルス島に住んでいるかわいい妖精です。好きな食べ物はりんごです。

今日は、調理士さんがなみすけの大好きなりんごを煮て、手作りしたカスタードクリームと一緒にパンにはさみました。なみすけはどうしてりんごが好きなのかな？みなさんの好きなくだものは何ですか？

