

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月1、15日 にち

きょう きゅうしょく ふゆ やさい か れー あ え すーぶ 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 ね やさい
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
こんさい なかま ね やさい なか なか からだ あたた
(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、身体を温めたりします。
からだ あたた かぜ か し や き し や き おと き
身体が温まると、風邪をひきにくくなります。また、よく噛むとシャキシャキといい音が聞
こえてくるよ！

あ あか は しおづ ほ こま きざ
ゆかり和えの「ゆかり」は、赤いしその葉を塩漬けして、干して細かく刻んだもので、
ごはんにかけたり、野菜を和えたりします。今日は茹でたキャベツと人参を、ゆかりで
あ むらさきいろ た
和えました。紫色がきれいですね。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2、16日 にち

きょう きゅうしょく ほんしやおどうふ いそあ する くだもの
今日の給食はごはん、紅焼豆腐、磯和え、みそ汁、果物です。

ほんしやおどうふ どうふ ぶたにく ひきにく ながねぎ にんじん みそ けちやっぷ あじ にこ
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
にほん となり くに ちゅうごく りょうり どうふ みそ だいず まめ つく
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、
からだ つく はたけ にく えいよう まんてん
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。

いそあ ゆ やさい や しょうゆ あ いそ うみ あさ ばしょ いし
磯和えは、茹でた野菜を焼きのりと醤油で和えました。「磯」とは海の浅い場所で石や
いわ おお い いそ そだ つか あ もの いそあ い
岩の多いところを言います。のりは磯で育つので、のりを使った和え物を「磯和え」と言
きょう やさい はくさい のこ た
います。今日の野菜は白菜、もやしです。残さず食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう そーす や
今日のおやつは牛乳、ソース焼きそばです。

ぶたにく たまねぎ にんじん きゃべつ はい そーす あじ や あお よ
豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやしが入ったソース味の焼きそばです。青のりの良い
かお た
香りがしますね。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3、17日 にち

今日の給食は大豆入りじゃこごはん、魚の治部煮、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、大根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たよ！よく噛んで食べてくださいね。

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。



今日のおやつは牛乳、野菜ロールです。

ロールパンに豚肉の挽肉、人参、小松菜を炒めて、砂糖と醤油で味つけをした具をはさみました。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 がつ 2月4、18日 にち

今日の給食はごはん、ひじき入り卵焼き、根菜の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

卵焼きの中に入っているひじきは、海の中で育つ昆布やわかめの仲間、鉄分やカルシウムが多く、骨や歯を丈夫にしたり、お腹の中の掃除をしてくれる働きがあります。

今日のおやつは切干大根のおにぎりです。

切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた切干大根は栄養がたっぷり！特に、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？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 2月5、19日 にち

きょう 今日のおやつはみそおでんです。

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、味噌で味をつけて、こんにゃく、大根、ちくわ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。ちくわは魚をすりつぶして作られています！味噌の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 2月8、22日 にち

きょう 今日のおやつはごはん、鮭のチャンチャ焼き、三色和え、みそ汁、果物です。

チャンチャ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むんだよ。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だね。チャンチャ焼きは、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たので、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ね。



きょう 今日のおやつは牛乳、大学芋です。

大学芋はさつま芋を油で揚げて、甘いたれをからめたものです。大学生のお兄さん、お姉さんたちが大好きだったことから「大学芋」という名前がつきました。外はカリカリ、中はホクホクとしておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月9、23日 にち

きょう 今日のおやつ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。

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。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。

きょう 今日のおやつはたらこおにぎりです。

たらこは「たら」という魚の卵です。たらこを焼き、卵をばらばらにほぐして、ごはん混ぜておにぎりにしました。ピンク色できれいですね。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10、24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」とは雨と雪が混じ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。小さな骨に気をつけ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 2月12、26日 にち

今日の給食は胚芽パン、肉団子スープ、サラダ、果物です。

肉団子スープの肉団子は、鶏肉の挽肉、豚肉の挽肉、長葱などを合わせてよく練って、調理士さんが一つ一つ丸めて作りました。味わって食べてくださいね。

今日のおやつはドリアです。

ドリアはお米を使った料理です。炒めたベーコンと玉葱、人参をごはんに混ぜて、小麦粉と油、牛乳で作ったホワイトソースとチーズをのせて、オーブンで焼きました。チーズがとろけておいしそうですね。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 がつ 2月25日 にち

今日の給食は中華菜飯、南瓜のグラッセ、みそ汁、果物です。

中華菜飯は生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、塩、醤油、ごま油で味をつけてごはんまに混ぜたあぶらものです。ごま油かおの香りがあじしておいしいですよ。

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いい言かぼちゃいます。南瓜が甘くておいしいですよ。

今日のみそ汁に入っている野菜は何か分かるかな？正解は「かぶ」です。「すずな」と呼ぶこともあり、春の七草のひとつですね。かぶは冬に甘くなって、おいしくなる野菜です。実だけではなく、葉もおいしく食べられますよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 2月29日

きょう きゅうしょく かれーびらふ ぼてとさらだ しる くだもの
今日の給食はりんごのカレーピラフ、ポテトサラダ、みそ汁、果物です。

かれーびらふ ほいくえん ねん こんだて こめ
りんごのカレーピラフは、保育園では11年ぶりの献立です。りんごと干しぶどうをお米
いっしょ た いた たまねぎ はむ ま あ かれー あじ
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。

きょう きゅうにゅう おぐらさんど
今日のおやつは牛乳、小倉サンドです。

おぐらさんど、しょくぱん あずき はさ あずき さとう いっしょ やわ
小倉サンドは、食パンに小豆あんを挟んだものです。小豆を砂糖と一緒に軟らかく
に きょうと おぐらやま やま なまえ あま
煮たもので、京都にある小倉山という山の名前からつけられたそうです。甘いあんが
しょくぱん あ さんど いっち あじ た
食パンによく合うおいしいサンドイッチができました。味わって食べてくださいね。