

きゅうしょくしつからのおたより 9月1、15、29日

今日の給食はハムサンド・野菜サンド(きんぴら)・じゃが芋の
カントリースープ・果物です。

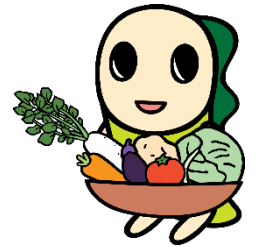


野菜サンド(きんぴら)は、新しいメニューです。

「きんぴら」を知っていますか? ごぼうと人参を炒めて砂糖、醤油などの調味料で煮た料理です。「きんぴら」という料理の名前は金太郎としても知られる坂田金時のこどもの金平から名付けられたといわれています。今日はこの「きんぴら」とマヨネーズで和えて、パンにはさみました。よく噛んでおいしく食べてください。

じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。

体を動かすエネルギーになるじゃが芋、体の調子を整える野菜(玉葱、人参、キャベツ)、そして血や肉になってみんなの体を作るもとなる豚肉が入っています。トマト味のおいしいスープです。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 9月4日

今日の給食はまいたけの炊き込みご飯、魚の菊花焼き、三色和え、みそ汁、果物です。

まいたけ炊き込みご飯の「まいたけ」は、きのこの仲間、秋が一番おいしくなります。花びらのように、まいたけの傘がひらひら舞って見えることから「舞茸」という名前がつきました。今日は、まいたけと鶏挽肉に味を付けて、ご飯に混ぜました。

まいたけのよい香りがしますよ!

魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の菊の花のことです。見たこととはあるかな? 今日は、その菊の花に見えるように、ふわふわの卵をえのきたけと一緒にマヨネーズで味を付けて、魚(かじき)にのせてオーブンで焼きました。

今日のおやつは、ヨーグルトーストです。

ヨーグルト、マーマレード、砂糖を混ぜ合わせてパンの上に塗って焼きました。食べると、チーズの味がしませんか? 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 9月5、19日



今日の給食は、ごはん、炒り豆腐あん、土佐和え、みそ汁、果物です。

土佐和えは鰹節を使った和え物のことです。

高知県の「土佐」というところで鰹がたくさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。

鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とってもよい香りがします。今日は、白菜、小松菜、人参を鰹節と醤油で和えました。よく噛んで味わって食べてくださいね。

今日のおやつは、おろし人参とツナのスパゲティーです。

おろし人参とツナのスパゲティーは、すりおろした人参とツナを炒めてケチャップやバターなどの調味料で味付けをして、スパゲティーと合わせました。人参のオレンジ色がとてもきれいですね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月7、21日

今日の給食は、ビビンバ、じゃが芋の煮つけ、スープです。

ビビンバは韓国という国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味です。ご飯の上には豚肉、もやし、小松菜、人参、卵がのっています。食べるときに、よく混ぜて食べるとおいしいですよ。

今日のおやつは牛乳、ぶどう羹、菓子です。

ぶどう羹は、手作りのぶどうジュースに粉寒天を入れ、煮て溶かし、冷蔵庫で冷やしかためて作りました。手作りのぶどうジュースは、ベリーA(またはキャンベル)という種類のぶどうを使って作ります。

ぶどうを鍋で煮ると、きれいな紫色のジュースができますよ。

また、寒天は「天草」という海藻から作られていて、鍋で煮ると溶けてなくなり、冷やすとかたまる不思議な海藻です。プルプルとしておいしいですよ。

ぶどうの味を味わってくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月8、22日

今日おやつは、牛乳、小魚ピラフです。
ピラフとは、バターで炒めた野菜、お米、肉が入った、トルコという国で生まれた炊き込みご飯のことです。
保育園では、細かく切った玉葱、人参、ピーマンを油で炒めて、塩、カレー粉、醤油、ちりめんじゃこを入れます。そして、炊きあがったほかほかのご飯に、バターと具を混ぜて作りました。ちりめんじゃこは、いわしの赤ちゃんを茹でて、よく乾かしたものです。食べると体の骨を強くする力がありますよ。
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 9月11、25日

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」という名前がつけました。
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 9月12、26日

今日の給食はあんかけ焼きそば・南瓜の煮物・トマトと卵のスープ・果物です。
あんかけ焼きそばは豚肉、玉葱、人参、ピーマン、白菜、もやし、なるとを醤油や砂糖で味をつけて、煮て片栗粉でとろみをつけたあんを、オーブンで焼いたり、中華鍋で炒めたりし、中華麺の上にかけます。



南瓜の煮物のかぼちゃは、6～9月が一番おいしい季節です。
かぼちゃの黄色いところは、風邪などの菌から体を守ってくれます。また暑い日を元気に過ごすための栄養（カロテン、ビタミンC）がたくさん入っています。調理士さんがおいしく煮て作ってくれました。ほんのり甘いので、おいしく食べて下さいね。
トマトと卵のスープのトマトも、かぼちゃと同じカロテン、ビタミンCという栄養がたくさん含まれていて、病気から体を守ってくれます。トマトはスープにしてもおいしいですね。

（裏に続く）

きょう 今日のおやつはいなり寿司です。

いなり寿司は、甘く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたお寿司です。
油揚げに味がしみついていておいしいですよ。よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 9月13、27日

今日の給食は、ごはん・骨付さんまのやわらか煮（27日：5歳クラス さんまの塩焼き）、切干大根の煮物・トマト・みそ汁・果物です。

さんまは背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋は脂がのって一番おいしくなります。体が細長くて、キラキラしているので刀のように見えることから、漢字で書くと「秋の刀の魚」と書きます。元気な体をつくる栄養がたくさん含まれていて、血をサラサラにしたり、骨や歯を丈夫にしてくれます。

今日は、圧力鍋という特別な鍋を使って、生姜の汁と砂糖、醤油、酢、みりんを入れて煮ました。酢を入れて煮ると骨までやわらかくなるので、丸ごと食べられます。

（5歳クラス：27日）今日はさんまに塩をふってオーブンで焼きました。レモンを絞るとサッパリとしておいしいですよ。魚には骨があるので、お箸で上手にとりながら食べてくださいね。



切干大根の煮物の「切干大根」は、大根を細く切り、外で干してよく乾かしたものです。太陽の光を浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやお腹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。よく噛むと切干大根の甘みがでてくるよ。

きゅうしょくしつからのおたより **9月14、28日**

今日の給食はわかめごはん、タンドリーチキン、和風サラダ、みそ汁、果物です。

タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉(チキン)を串にさして、タンドール

という壺の形をした窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

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。

今日のおやつは牛乳、米粉のきなこケーキです。

お米からできた粉(=米粉)にきな粉、砂糖、豆乳、油などを混ぜて作ります。豆乳ときな

粉は大豆から作られています。よ〜く噛んで味わってみてください。お米の味がします

か？大豆の味がしますか？

きゅうしょくしつからのおたより **9月20日**

今日のおやつは、三色おはぎ (小豆、きな粉) です。



おはぎには、あんこがたくさんついていますね。それが秋に咲く萩という花に似ているので「おはぎ」という名前がつきました。おはぎはお彼岸に食べるお餅です。

お彼岸は、もう亡くなられた昔の人がみんなのことを見守ってくれているので、お

はぎをお供えして、「ありがとう」と感謝をしてお墓参りをする日です。おはぎのあ

んこは小豆をコトコト煮て作った手作りです。今日のはあんこときな粉の二種類のお

はぎを作りました。味わって食べてくださいね。

