給食だより1月

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、良く食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬を乗り切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いします。

１月の献立

緑組の個人メニューが続きます。黄組のクラスメニューは
『ごはん　松風焼　納豆サラダ　コロコロ味噌汁』です。
鏡開きは１２日（日）ですが８日（木）に園では鏡開きをします。９日の３時のおやつは『揚げ餅』です。
緑組は１月から自分たちで配膳します。
冬野菜がおいしくなってきました。身体を温めるホカホカのかぶのシチュー、根菜を豊富に使った具沢山のお味噌汁が加わります。

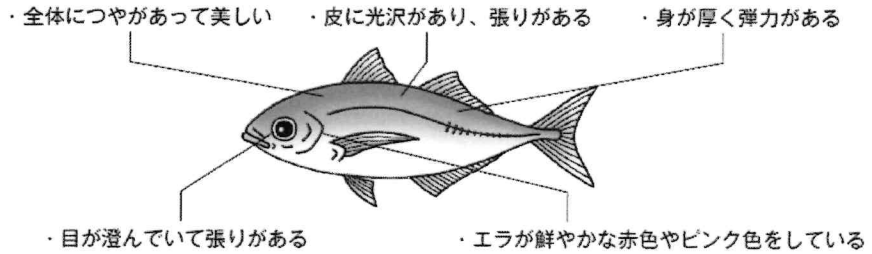
知って得する
食の知恵袋

魚を食べよう

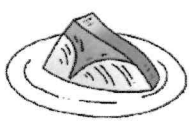
海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合



切り身の場合



・色鮮やかで透明感がある
・ドリップ（血や水分）が出ていない
・全体につやがあって美しい
・血合いがきれいな赤色をしている

どんな調理法？

グラタン

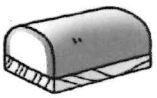
フランス料理の一つで、オーブンで表面にこんがりと焼き色を付ける調理法です。日本では、食材をホワイトソース（ベシャメルソース）で和えて焼いたものを指しますが、オニオングラタンスープやフルーツグラタンなどもグラタン料理です。

食育クイズ

Q かまぼこは何からできているでしょうか？

❶ 米　❷ 小麦粉　❸ 魚

A ③ 魚



かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法や地域により、たくさんの種類があります。

みんな大好き！野菜のおやつ

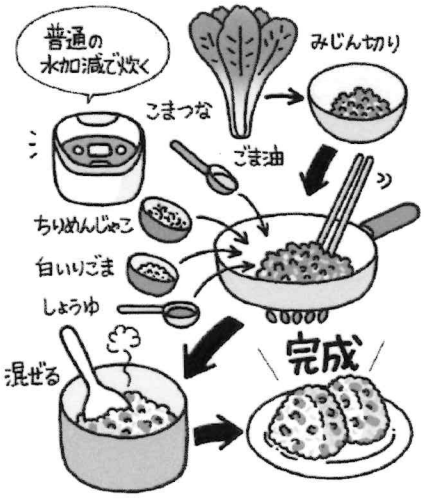
おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。
野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

青菜とじゃこのおにぎり

ちょっと苦手な緑色の野菜も、じゃことごま油を加えておいしいふりかけに早変わり♪　おにぎりにすると手軽に野菜もとれるおやつになります！　材料のこまつなは、だいこんの葉、かぶの葉、チンゲンサイに代えてもおいしいです。

〈材料〉こども5人分

米……1合
こまつな……1株(35g)
ごま油……小さじ2弱(7.5g)
ちりめんじゃこ……大さじ3(15g)
白いりごま……大さじ1(5g)
しょうゆ……小さじ1(5〜6g)
(ちりめんじゃこの塩味で加減してください)



作り方

❶ 米は普通の水加減で炊く。
❷ こまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
❸ 鍋に②を入れて強火で炒め、水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、油を回し入れる。
❹ ③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
❺ ①に④を入れて混ぜ、三角に握る。

令和８年１月１日

HINOMOTO 日の基保育園