

2015年4月



献立紹介



7	火	年少組はジュース、年中長組は給食が始まります。最初の給食は、春の献立です。ごはんは、桜の花びらやたけのこ、菜の花などの春が旬の食材を炊き込んだご飯です。香りがよく色鮮やか。優しい味に仕上げます。副菜は、やわらかく甘みもある春キャベツを使います。お楽しみに！
8	水	年少組はジュース、年中長組のおやつはりんごゼリーです。給食は、人気の『カジキの甘辛揚げ』です。カジキを角切りにし、片栗粉をつけて油で揚げたのち、しょう油、砂糖などで作った甘辛いタレにからめます。ごはんにもよく合う味付けです。よくかんで食べましょう。
9	木	年少組はジュース、給食ではハムチーズとジャムの2種類の『サンドイッチ』です。『ホワイトシチュー』は、ルウから手作りします。サラダ油とバター、薄力粉をじっくりと炒めてなめらかなルウを作り、豚骨でとったスープで煮込んだとり肉や野菜に加えます。ルウは、バターだけでなくサラダ油を加えることで動物性の脂肪の摂取も抑えられ、優しい味になります。
10	金	年少組はいちご味のジョアです。給食のサラダは、旬の春キャベツと桜えびを使ったサラダです。旬とは一年で一番多く収穫され、栄養価も高い時期のことをいいます。今は生産の技術が発達し、一年中様々なものが手に入るようになりました。四季のある日本だからこそ旬のものを大切に、食事からも季節を感じられるようになればと思います。
13	月	年少組はおやつが始まります。給食では、鉄分、食物繊維が多く含まれているひじきを使ったコロックです。ホクホクのじゃが芋に混ぜて作ります。副菜は、旬のふきを使った煮物です。ふきは、春になると地面に花のつぼみである『ふきのとう』が出てきます。その下にのびる茎の部分を煮物などにして食べます。食物繊維が多く含まれていておなかの中を掃除してくれる働きがあります。
14	火	年少組はおにぎり、給食では『深川めし』を出します。深川めしとは東京の郷土料理です。あさりや野菜を炊き込んだご飯で、あさりからうまみが出てお米一つ一つまでだしを吸いおいしいごはんとなります。お楽しみに！
15	水	年少はジュース、年中長のおやつは人気の手作りクッキーです。給食では、たらを青のりを加えた衣をつけて揚げた『磯辺揚げ』です。衣つけて揚げることでたらがふわっとやわらかくなります。たらは、低脂肪で高たんぱく。いろいろな料理で活躍できる魚です。
16	木	年少組のおやつは、手作りクッキーです。給食では、『豆腐入りハンバーグ』を作ります。お肉と豆腐を約半分ずつ使って作るハンバーグは、食べ応えがありながらも冷めてもやわらかく仕上がります。そしてスープの『ミネストローネ』はトマトや玉ねぎ、セロリなど7種類の野菜を使ってじっくり煮込んだスープです。栄養もたっぷりです。
17	金	毎月19日は食育の日と定められています。新渡戸文化子ども園では、毎年特別メニューを展開しています。今月は、昨年に引き続き『まごわやさしい給食』を実施します。『まごわやさしい』とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとった言葉です。まめ・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った『まごわやさしい給食』では、どこにまごわやさしいがかかっているか探してみてください。
20	月	年少組の給食が始まります。『たぬきうどん』のたぬきとは揚げ玉のことです。揚げ玉は、天ぷらを揚げるときに出来る小さな衣のことで、天ぷらの種を抜いた「種ぬき」から『たぬき』というようになったそうです。うどんに揚げ玉を入れることによって、つゆにコクが出ておいしくなります。
21	火	『発芽玄米』とは、玄米を少しだけ発芽させたものです。発芽するときに玄米にはもともとない栄養成分が増えるので注目されている食材です。食感もプチプチとしていて白米に少量まぜて炊くことで自然と噛む回数が増えます。『鮭のごまだれかけ』は、しょうがや味噌、ごまなどを使い、ごはんによく合う味付けですのでご飯と一緒にしっかり食べてください。
22	水	午前のおやつは、スティック状のパンにジャムをはさんだサンドイッチです。給食のおかずは『揚げ出し豆腐』です。豆腐は、『畑の肉』ともいわれている大豆から作られる食品でとても栄養があります。からだを作るものになるたんぱく質が多く、脂肪が少ないので世界で注目されている食材の一つでもあります。
23	木	ご飯は旬の『たけのこご飯』です。たけのこは春になると芽を出します。たけのこはとても成長が早く、一日で数十センチも伸びます。掘りたてのたけのこは香りがとても良いです。旬の食材はおいしく、栄養もたっぷりです。しっかり食べましょう。かき揚げには、明日葉とエビを使います。明日葉にはビタミンやミネラルが多く含まれていて風邪などの病気になるのをふせいだり、からだの調子をよくする働きがあります。
24	金	新渡戸文化子ども園の『カレーライス』は、一から手作りで。たくさん玉ねぎを甘くなるまでじっくりと炒めます。そして、豚肉やにんじん、トマト、りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスはターメリック、クミン、コリアンダーなど刺激が強くないよう調節して加えていきます。ルウは小麦粉・バター・サラダ油をなめらかになるまで炒めて作ります。野菜やフルーツの甘みが溶け込んだカレーです。お楽しみに！
27	月	春先から夏にかけて収穫されるごぼうを『新ごぼう』といいます。水分を多く含みやわらかいのが特徴です。ごぼうは、豚汁などの汁物やきんぴらなど和食には欠かせない食材です。便秘を予防しおなかの中をすっきりとさせてくれる働きがありますが、ごぼうを食べる習慣があるのは日本だけといわれています。よくかんで食べましょう。
28	火	『スパゲティミートソース』は、ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・そしてトマトをじっくりと炒め、コトコトと煮込んで作ります。じっくりと煮込むことでうまみが染み出たおいしいソースになり、苦手な野菜も食べやすくなります。デザートは『チーズケーキ』も手作りです。お楽しみに！
30	木	『いかのカリント揚げ』は、人気メニューの一つです。しょう油、酒、しょうがで味付けをしっかりと片栗粉をまぶして油で揚げます。火を通しすぎるとかたくなってしまいますので注意して揚げるようにします。また、汁物の『せんべい汁』は、青森県の郷土料理でとり肉や野菜を煮込んだ汁の中にせんべいを割り入れ煮込みます。せんべい汁に使われるせんべいは、『かやきせんべい』といって、小麦粉から作られます。