

2016年2月



献立紹介



1	月	『豚肉のしょうが炒め』は、しょうがとしょうゆやみりんなどの調味料で豚肉を漬け込み、玉ねぎと一緒に炒めます。ごはんによく合う味付けです。豚肉はしょうがの入ったタレに漬けることで臭みがとれ、やわらかくなります。豚肉には、ビタミンB1というからだの疲れをとる栄養が多く含まれていて、食べると元気が出ます。ごはんと一緒にしっかりと食べましょう。『ごまポテト』のごまは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。ゴマを食べる時はよくかむことで栄養がからだにいき渡ります。
2	火	1日早い節分メニューの給食です。節分には悪いことを追い払うために、悪いことを鬼に見立てて『豆まき』をします。いわしは焼くとおいがするのでそのにおいで鬼を追い払うという意味があります。『恵方巻き』は、節分にその年の恵方(最も良いとされる方角)を向いて食べる太巻きのことです。恵方巻きは切らずに丸ごと食べます。食べる時は、目をむつって願い事を心の中で唱えながらしゃべらずに一気に食べます。今年の恵方は『南南東』です。
3	水	2月3日は節分です。おやつは『鬼蒸し』は小麦粉や砂糖で作った生地に角切りのさつま芋を混ぜて蒸します。角切りのさつま芋のごつごつとした様子が鬼の金棒に似ていることから、その名前がつけました。給食では大豆から作られるなっとうを野菜と和えた『なっとう和え』を作ります。なっとうにはからだの成長に必要なたんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。野菜と一緒に食べてください。
4	木	『トマトスープスパゲティ』は、ベーコンやえび・いか・たくさんの野菜が入ったうまみたっぷりのトマトスープをスパゲティにかけて食べてください。ブロッコリーも加え、彩り良く仕上げます。ブロッコリーは緑黄色野菜で、ビタミンCやミネラルを多く含み、風邪予防などに効果があります。
5	金	『玄米』は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素のほとんどを摂取できます。昔の人が『汁一菜』でも健康にいたっていたのは、玄米を主食にしていたからだと言われています。『鶏肉のさっぱり煮』は、しょうゆ・砂糖・酢などの調味料で鶏肉を煮ます。お酢を加えて煮ることで、さっぱりとした味になり、お肉もやわらかくなります。
8	月	『ひき肉の磯辺揚げ』は、鶏ひき肉にねぎ・しいたけなどの野菜を混ぜ、のりを巻いて油で揚げます。のりには、ビタミンC・鉄分・食物繊維などが含まれています。のりに含まれるビタミンCは熱に強いので、揚げても壊れることはありません。また、のりを揚げることで香りが良くなりおいしくなります。
9	火	『おでん』は、だし汁でいろいろな具材を煮込みます。じっくりと煮込むことで具材それぞれの味が染み出ておいしいおでんになります。寒い季節には温かい料理を食べてからだの中から温まりましょう。
10	水	おやつは『みたらし団子』です。のどに詰まらないよう、よく噛んで食べてください。給食の『きりたんぼ汁』には秋田県の郷土料理のきりたんぼを入れます。きりたんぼとは、ご飯をつぶし串にちくわ状につけて焼いたものです。斜めに切り、鶏肉やにんじん・ごぼうなどの野菜と一緒に煮込みます。鶏肉と野菜のうまみがたっぷり染み込んだきりたんぼを味わって食べてください。
12	金	2月14日はバレンタインデーです。給食室では『手作りココアパン』を作ります。パンの上にココアの生地を乗せて焼きます。お楽しみに！『ビーンズシチュー』は、豚肉とたまねぎやにんじんなどの野菜を豚骨スープとトマトと一緒に煮込み、小麦粉とバターで作ったルーを加えてとろみをつけます。とろみがつくことで冷めにくくなり、体を温めてくれます。栄養たっぷりの大豆も入ります。
15	月	『菜飯』は、小松菜を細かくきざんでご飯に混ぜます。小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。『豆腐の真砂揚げ』は豆腐にエビやとり肉、野菜などを混ぜ込んで油で揚げて作ります。真砂とは細かい砂という意味で、やさいを細かくきざんで混ぜます。ふわふわとやわらかい豆腐にいろいろな食感の食材が混ざりとてもおいしいです。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られた食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。健康にとても良い食べ物です。
16	火	『ラーメン』は、スープを時間かけて作ります。朝からじっくりコトコトと鶏ガラや豚骨、煮干し、野菜などを煮込みます。スープの中にいろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出しています。そして、ラーメンの上には野菜をたっぷりとのせて食べましょう。『杏仁豆腐』は給食では牛乳で作りますが、本場中国では杏の種の中にある白い部分で作ります。その白い部分を仁(じん)というので、漢字で書くと杏仁豆腐となります。
17	水	季節のやさいの登場です。2月のやさいは『カリフラワー』と『ブロッコリー』です。おやつはカリフラワーにカレー味の衣を付けて揚げてフリッターを作ります。カリフラワーは揚げるとほくほくとした食感になります。旬のカリフラワーにはビタミンCが多く含まれています。食べると、風邪や病気をからだと守ってくれます。
18	木	まごわやさしい給食です。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てできた言葉『まごわやさしい』はもう覚えませんか？豆類・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和食メニューの給食がまごわやさしい給食です。そして季節のやさいのカリフラワーとキャベツも登場します。季節のやさいを使った、まごわやさしい給食は栄養たっぷりで、しっかりと食べましょう。
19	金	年長組さんは卒業記念遠足があります。ばんだ組さん、長時間の年少・年長さんは給食があります。園でも遠足の気分が味わえるように、わくわくお弁当給食を作ります。お楽しみに！
22	月	『ハヤシライス』は、牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。玉ねぎはじっくりと炒めて甘みを出してから煮込むことでおいしくなります。じっくり煮込んだハヤシライスは、給食の人気メニューです。また、トマトの赤い色は『リコピン』という栄養の色です。病気になるのを防いだり、お肌をきれいにするなどいろいろな働きがあります。
23	火	ぶりは2月が旬です。今の時期の脂ののったぶりには、DHAやEPAが豊富に含まれています。DHAやEPAは頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにする効果があります。大根と一緒に煮込み『ぶり大根』を作ります。積極的に食べるようにしましょう。うの花とは、おからの事です。おからとは、大豆を絞って豆乳を作るときにできる栄養たっぷりの食品です。お腹の中をきれいにして病気になるのを防ぐ食物繊維やからだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。やさいやちくわなどを一緒にしっかりと煮てやさしい味に仕上げます。
24	水	おやつは『メープルサンド』です。胚芽パンにメープルシロップとマーガリンはさみます。給食の『竜田揚げ』は、鶏肉や魚に下味を付け、味の付いていない衣(片栗粉)をまぶして揚げます。『竜田揚げ』は、揚げると赤褐色に揚がり、所々に片栗粉の白い部分があることから、紅葉の流れる奈良県竜田川に見立て、その名前が付いたと言われています。今日の給食では鱈の竜田揚げにねぎのソースをかけます。
25	木	『クリーミーカレーうどん』はカレーうどんに、豆乳やチーズを加えてまろやかでやさしい味に仕上げます。デザートは『オレンジジャロト蒸しパン』にはたくさんのにんじんを使いますが、オレンジジュースと合わせることでにんじん甘みが活かされたおいしい蒸しパンになります。栄養もたっぷりで、しっかりと食べましょう。
26	金	いかをやわらかく食べてもらえるように表面に切込みを入れます。いかには、コレステロールを下げる疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。和え物の昆布にはグルタミン酸という、人間がおいしいと感じるうまみ成分が多く含まれています。野菜と一緒に食べてください。
29	月	『ひじきご飯』は、ひじきと鶏ひき肉、野菜などを味付けしご飯と一緒に炊き込みます。ひじきはカルシウムが牛乳の1.2倍と豊富に含まれています。他にも、食物繊維はごぼうの7倍、鉄分もレバーの6倍と栄養たっぷりで、ひじきを食べると歯や骨が丈夫になり、便秘や貧血の予防にも効果があります。『出し巻きたまご』のたまごは、食べ物の王様といわれているほど栄養のある食べ物です。人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれています。