

# 2021年4月 献立紹介

1	木	『スナップエンドウのサラダ』のスナップエンドウは、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえます。さやえんどうは5~7cm、スナップエンドウは7~9cmと少し大きめですが食感がとてもよく、食べごたえのある野菜です。デザート『キャロットゼリー』は、やわらかくしたにんじんをオレンジジュースと合わせてミキサーにかけます。にんじんにはビタミンAがたっぷり含まれています。ビタミンAは、粘膜を丈夫にし、細菌をやっつける効果があるので、風邪予防になります。にんじん嫌いなお友達もとても食べやすいデザートです。
2	金	『じゃが芋のシャキシャキ和え』は旬の新じゃがを使用します。新じゃがは、収穫したばかりのじゃが芋で、水分が多くしっとりとして甘味があります。じゃが芋には風邪予防にとっても良いビタミンCが多く含まれています。しっかり食べましょう。
5	月	『魚の菜種焼き』は、たまごを炒り卵にし、さらに茹でて切ったほうれん草などを混ぜ合わせたものを、魚や肉などにのせて焼き上げた料理です。たまごを菜の花(菜種)に、刻んだ緑の野菜を菜の葉に見立てたことから、「菜種焼き」と呼ばれています。『みしょうかん』は漢字で「美生柑」と書き、愛媛県の御荘町(みしょうちょう)でとれることからみしょうかんと呼ばれています。味はグレープフルーツに似ており、苦みが少なく食べやすいのが特徴です。
6	火	『つくね焼き』は、鶏ひき肉に豆腐とにんじんやねぎなどの野菜を混ぜて作ります。豆腐を混ぜることによって、やわらかくヘルシーに仕上がります。『アセロラゼリー』のアセロラは、レモンなどの柑橘類と比べてたくさんのビタミンCが含まれています。少し酸味があるので甘いシロップと一緒に食べてください。
7	水	『スペイン風オムレツ』は、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、じゃが芋と色とりどりの野菜がたっぷり入った、見た目も華やかなオムレツです。にんにくと玉ねぎを入れてじっくり煮込んだトマトソースをたっぷりかけて食べましょう。『フレンチサラダ』は、お酢、油、塩の基本的なドレッシングを野菜と和えたサラダです。給食では玉ねぎのすりおろしを隠し味で入れて、より風味よく作りました。
8	木	『桜ごはん』は、桜の塩漬けを水に浸して桜の風味が移った水を使ってごはんを炊きます。たけのこ・油揚げ・菜の花の春が旬なお野菜を使った華やかなごはんです。季節を味わえる献立はその季節にしか食べられないので残さず食べましょう。『鯖の幽庵焼き』の鯖は、春になると産卵の時期になり、多く獲れることから春の魚と書いて「鯖」(さわら)になったと言われています。頭がよくなると言われているEPA、DHAの栄養が豊富に含まれているお魚です。
9	金	『さつま揚げ』には、細くせん切りにした野菜がたくさん入り、給食室で1から手作りします。『さつま揚げ』は歴史がとて古く、鹿児島県の名産品として有名です。『青菜と豆腐のスープ』の青菜は、チンゲン菜です。チンゲン菜にはビタミンCとカルシウムが豊富に含まれています。苦手なお友達も多いですが、頑張って食べましょう。
12	月	今日から年中、年長さんの給食が始まりますね。『かじきの照り焼き』のかじきは、上あごが槍のようにとがり、大きな背びれを持った大型の魚です。世界中に13種類のかじがいて、お店でよく見かけるのは『めかじき』という種類です。本日の給食でも『めかじき』を使って照り焼きに仕上げました。『春野菜のきんぴら』は、にんじん・ごぼう・れんこん・うど・白滝・さやいんげんをごま油で香り良く炒めました。5種類の野菜をたくさん使った栄養満点のきんぴらです。
13	火	『牛肉とごぼうの混ぜ寿司』は、寿司飯にしょうゆやみりんを煮たごぼうと牛肉を混ぜ込みます。春先から夏にかけて収穫するごぼうのことを「新ごぼう」といいます。水分を多く含むやわらかいのが特徴です。ごぼうには、便秘予防の効果のある食物繊維が多く含まれています。しっかり食べましょう。給食の『うどのみそサラダ』のうどは、春に収穫される山菜のひとつで、江戸時代から既に栽培されていた歴史の古い食材で、漢方や薬膳にも使用されています。すこしクセがあるので、食べやすくするためにみそ味のドレッシングとなっています。
14	水	『水菜と油揚げのごまサラダ』の水菜は、野菜の中でもビタミンCが多い野菜と言われています。また、油揚げは豆腐を薄く切って水気をとり、油で揚げたものです。厚めに切ったものを生揚げ、または厚揚げと呼ばれます。苦手なお友達もドレッシングとよく和えて食べましょう。
15	木	『白身魚の野菜あんかけ』の魚は「ホキ」を使っています。「ホキ」は深海魚で細長く目が大きく、大きな口には鋭い歯があるのが特徴です。焼く・煮る・揚げるなど、多くの調理法で使える魚です。給食では揚げてから、たけのこ・にんじん・椎茸・もやし・さやいんげんをごま油で炒めて作ったあんかけをかけて食べます。野菜も残さず食べましょう。
16	金	『ツナトースト』はツナ、玉ねぎのみじん切り・レモン汁・マヨネーズを混ぜて食パンにのせて焼きます。お家でも簡単に作れるので朝食などにもピッタリの料理です。『アスパラサラダ』のアスパラガスは、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。野菜の中でもタンパク質が豊富で、アスパラギン酸と呼ばれる栄養素が多く含まれる為です。外でたくさん遊んだ日にピッタリなサラダです。
19	月	本日は「まごわやさしい給食」です。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、今年度も「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欲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・やさしい・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」をしっかりと食べて下さい。
20	火	給食の『たけのこおこわ』は、旬のたけのこを使った中華風のおこわです。たけのこには、独特の香りや食感があります。旬は春から初夏とされているので今の時期がおいしく食べられます。たくさん食べて春を感じましょう。『大根の中華漬け』の大根は、ビタミンCが豊富で風邪の予防に効果的です。
21	水	『赤魚の粕漬焼き』の粕漬とは、お酒を絞った後に酒粕を食材に漬けた料理です。酒粕には、うまみ成分であるアスパラギン酸やグルタミン酸が含まれており、魚のうまみをより引き立てます。また、ビタミンやミネラルも豊富なので栄養満点です。
22	木	『春キャベツのエビ塩サラダ』の春キャベツは、秋に種をまき春に収穫されることから春キャベツと言われています。冬に収穫されるキャベツと比べて巻きがゆるく中の葉まで黄緑に色が付いています。また葉がやわらかいので他の食材やドレッシングと馴染みやすいのが特徴です。給食では、春キャベツの他にきゅうり・スナップエンドウ・さやいんげんをごま油・塩・酢で作ったドレッシングと干しエビを合わせたサラダにしました。
23	金	給食の『山菜うどん』には、わらび・ぜんまい・たけのこをたっぷり使います。その他の山菜の仲間には、たらの芽・うど・つくし・きくらげなどがあります。山菜とは、山で育つ食べられる植物のことで春に旬を迎えます。春になりあたたかくなると新しい芽が出てきます。やわらかくておいしい山菜を茹でてうどんや炊き込みご飯などにして食べられています。
26	月	『鯖のオニオンソースかけ』は、ごま油でにんにく、しょうがの香りを出した後、うすく切った玉ねぎをたくさんになるまで炒めて作ります。1月~4月に収穫される玉ねぎを新玉ねぎと言います。見た目は皮も中身も真っ白で他の玉ねぎと比較すると平べったいです。水分がたくさんあり、辛みが少なく甘みが強いのが特徴です。焼いた鯖にたっぷりかけて食べましょう。
27	火	『枝豆サラダ』の枝豆は、大豆の仲間なので豆と野菜の両方の特徴を持った栄養価の高い野菜です。タンパク質・ビタミンB1・カリウム・食物繊維・鉄分などを豊富に含んでいます。『せんべい汁』は、青森県八戸地域の料理です。昔、八戸地域は米よりもそばや小麦が多く収穫された為、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。『せんべい汁』もそのうちのひとつと言われています。
28	水	『じゃが芋のコロッケ』は、蒸してやわらかくしたじゃが芋をつぶし、炒めたひき肉と玉ねぎを混ぜ合わせて小判型に形を作ります。コロッケは揚げたものが多いですが、今回は焼きコロッケにしたのでヘルシーなコロッケに仕上がりました。
30	金	『ミネストローネ』は、朝から鶏ガラを煮込んでとったスープによく煮込んで酸味を飛ばしたトマト、8種類の具材が入った栄養満点のスープです。たくさんの野菜が入っていますが、野菜嫌いなお友達も頑張って食べましょう。『清見オレンジ』の果肉は種が少なく柔らかくてとてもジューシーです。みかんの味に、オレンジの香りがするのが特徴です。