

2020年11月



献立紹介



2	月	『赤魚の粕漬け焼き』は、おなかの調子を整える効果がある酒粕で、旬の赤魚を浸けて焼き上げました。『わかめのサラダ』に入っているわかめには、健康な身体づくりを支えてくれる栄養がたくさん含まれています。もやしや大根などのシャキシャキした野菜も入っているので、歯ごたえを楽しんでください。『豆腐のあんかけ汁』は、豆腐がたっぷり入っていて、とろみのついた汁が身体を温めてくれます。たくさん食べて元気な身体をつくりましょう。
4	水	午前のおやつは『ふかしいも』です。今が旬のさつまいもは、ほっくりとしていて、とても甘味が強いです。味わって食べてみて下さい。『鶏肉の甘酢あんかけ』の甘酢あんには、にんじんやピーマンなどの野菜がたっぷり入っています。とろりとした甘酸っぱい味が、ごはんによく合います。『芋のきんぴら』は、おなかの調子を整える力があるじゃがいもやごぼうなどを炒めて、甘辛く味付けをしました。よく噛んで食べましょう。
5	木	『揚げ出し豆腐』にかかっているあんには、えのきたけとしめじ2種類のキノコが入っています。キノコには身体を守る力を強くする働きがあるとされています。豆腐と一緒に食べてください。『和風カレースープ』は、ごぼうやだいこんなどの野菜がたくさん入っています。だしのきいたカレー風味の醤油スープが、食欲をそそります。しっかりと食べて身体を温めましょう。
6	金	『白身魚のトマトソースがけ』は、カリッと焼き上げた白身魚に、バジルが香る真っ赤なトマトソースをかけました。パンと一緒に食べて下さい。『野菜たっぷり豆乳スープ』の豆乳には、免疫力をアップして健康的な身体をつくる栄養が含まれています。少しとろみのついた豆乳スープが、やさしく身体を温めてくれます。風邪に負けない身体作りをしましょう。
9	月	『アジの南蛮漬け』のアジは、焼いても揚げても美味しい魚です。南蛮漬けは、アジをカリッと揚げて、お酢のきいたさっぱりとしたタレに漬けます。お腹の健康にも効果があるお酢は、食欲を高めてくれる効果もあるので、ごはんがよくすすみます。『ひじきと大豆の煮物』のひじきには、みなさんの身体の成長を助ける栄養がたくさん入っています。苦手なお友達も、頑張ってお友達と食べてください。
10	火	『五目うどん』の五目とは、「いろいろなものが入っている」という意味があります。子ども園の五目うどんには、にんじん・ごぼう・大根など5種類の野菜と、さつまいも、油揚げが入っています。だしのきいたスープと、つるつるとしたうどんは、思わずたくさん食べてしまう組み合わせです。『柿』には、エネルギーのもとになる「糖質」がたくさん含まれています。残さず食べて元気に過ごしましょう。
11	水	『大根のゆず和え』は、旬のゆずのしぼり汁と皮をドレッシングにしました。ゆずには、血管や筋肉を丈夫にするビタミンCが含まれています。病気を予防する効果もあるので、風邪を引きやすいこの時期に食べてほしい食材です。『かきたま汁』は、豆腐やふわふわの卵が入っています。身体をつくるために必要な栄養が含まれ、とろりとした汁が身体を温めてくれます。
12	木	『魚介のトマトスパゲティ』は、玉ねぎやトマトなどを煮込んで作るソースに、エビがたっぷり入っています。エビには、健康な身体をつくるために必要な「タンパク質」がたくさん含まれています。疲れをとる効果がある栄養も入っているので、いつも元気であるために食べてほしい食材です。デザート『りんご』は、給食室で一つ一つさざの形に剥きます。みずみずしく皮まで美味しいので、全部食べて下さいね。
13	金	『豚の梨ソースがけ』は、オーブンで焼いた豚肉に、梨をすりおろして作った醤油味の特製ソースをかけて食べます。梨の自然な甘みや、にんにくの食欲をそそる香りが特徴です。ごはんには合う味になっているので、楽しみにしててください。『じゃが芋とキノコのスープ』のじゃがいもには、風邪を予防する効果がある栄養が含まれています。きのこのうま味がたっぷりのスープを飲んで、元気に過ごしましょう。
16	月	『ハヤシライス』は、市販のルーなどを使わない1から手作りの、子ども園自慢のレシピです。よく炒めた玉ねぎや牛肉のうま味が溶け込んだハヤシライスは、大人も大好きな料理です。お店の味と比べてみてください。『花みかん』は、みかんを一つ一つ花の形に切ります。みかんには、目や皮膚の健康を保つために必要な「ビタミンA」が含まれています。身体の中の健康も大事ですが、身体の外も健康に保ちましょう。
17	火	『鮭コロッケ』は、ホクホクに蒸したじゃがいもをつぶし、脂ののった焼き鮭を混ぜます。ごまや、じっくり炒めた玉ねぎも加え、一つ一つ形をととのえます。最後に衣をつけてオーブンでじっくりと焼き上げます『ミネストローネ』には、にんじんやセロリ、キャベツなどの野菜がたくさん入っています。ミネストローネの赤色は、トマトによるものです。トマトに含まれるリコピンには、みなさんの身体の中にある血管を健康に保つ効果があります。
18	水	『里芋ごはん』は、米と里芋と根菜と一緒に炊きました。里芋には、身体の中でエネルギーがつくられるのを助ける栄養や、身体の中の塩分を外に出してくれる効果があります。里芋のほくほくねっとりとした食感を楽しんでください。『もやしのごま和え』は、シャキシャキのもやしやキャベツなどの野菜を、甘辛いごまだれで和えます。ごまには、肌を健康に保ち、お腹の調子を整える栄養が入っています。身体の中も外も、健康を保ちましょう。
19	木	毎月19日は、まごわやさしい給食です。『鯖のごまだれがけ』のごまだれは、よく炒めたしょうがやねぎと、みそや醤油・砂糖などの調味料で作ります。とろみをつけた甘辛いごまだれは、ごはんにとってもよく合います。『具だくさんのスープ』には、「や」の野菜がたくさん入っています。中でもにんじんやチンゲンサイには、健康を保つために必要な「ベータカロテン」が多く含まれているのが特徴です。
20	金	『豆腐メンチ』には、牛肉・豚肉・豆腐が入っています。身体をつくるためのたんぱく質がたくさん入っているので、しっかりと食べて健康な身体をつくりましょう。『大根みぞれ汁』は、すりおろした大根がたっぷり入っています。食べ物の消化を助ける効果がある大根は、風邪予防に役立つ栄養も含んでいます。とろみがついて冷めにくくなっているので、冷えた身体を温めるのにぴったりな料理です。
24	火	11月は山形の郷土料理の登場です。『かぼちゃの小倉煮』は小豆をやわらかく茹でて、砂糖・しょうゆ・小豆の煮汁でかぼちゃを煮ます。かぼちゃの代わりに里芋を使う場合もあるそうです。『納豆汁』は、とろみがあって普通のお味噌汁よりも冷めにくいです。タンパク質が豊富な納豆汁は、雪国の生活の知恵が生み出した郷土料理です。毎年1月7日には、無病息災を願って七草粥を食べる習慣があります。しかし雪国では、早春に芽吹く七草を摂ることができません。そこで山形県では、塩蔵しておいたキノコや山菜を用いた納豆汁が、七草の代わりに食べられるようになったそうです。
25	水	『かつおのオニオンソース』は、粉をつけてカリッと焼いたかつおに、よく炒めて甘みを出した玉ねぎで作ったソースをかけて食べます。かつおは血液をつくるはたらきを助ける栄養が入っています。甘辛い味付けになっているので、ごはんと一緒によく噛んで食べて下さい。『秋の里汁』は、里芋やきのこ、豆腐などいろいろな種類の食材が入っています。お腹の調子を整える「食物繊維」や、元気な身体をつくるための栄養がたくさん入っています。お楽しみに。
26	木	『麻婆豆腐』は中国という国の料理です。お店の麻婆豆腐は辛いことが多いですが、子ども園の麻婆豆腐は、みなさんが美味しく食べられるように、辛くない味付けになっています。身体を温めてくれるしょうがやにんにくがたっぷり入った麻婆豆腐は、寒くなってきたこの時期にぴったりの料理です。ごはんにかけて食べて下さい。
27	金	『ぶりの味噌チーズ焼き』は、みそに浸けたぶりにチーズをのせて香ばしく焼き上げました。ぶりは冬が旬の魚で、これからどんどん脂ののってさらにおいしくなっています。『青菜と豆腐のスープ』には、豆腐がたっぷり入っています。豆腐は「畑の肉」と呼ばれている大豆から作られ、健康な身体づくりに大切な栄養が含まれています。残さず食べて元気な身体をつくりましょう。
30	月	『鯖の文化干し』は、脂ののった鯖をオーブンで焼きます。皮までパリッと焼き上げるので、香ばしい香りが食欲をそそります。『キノコ汁』には、えのきたけ・しめじ・しいたけの3種類のキノコが入っています。どれがどのキノコか、みなさんは分かりますか？よく見ながら味わってください。