2022. 7 VOL 8

豊かな食のある生活　*にとべごはん*

NITOBEGOHAN

今月は、子ども園・アフタースクールのにとべごはんにプロのシェフが考案したメニューが登場します！
いつものにとべごはんとはまた一味違った、本格的な料理を味わってみてください。

Check!

Pickup　NEWS　part 1

スターシェフコラボ企画！！7月に実施されます♪

【子ども園】

○7月8日（金）シャンカール・ノグチ氏

メニュー

□ミックスシーフードカレー
□枝豆サラダ
□オレンジ
□牛乳

【子ども園・アフタースクール】

○7月15日（金）てのしま　林亮平氏

メニュー

□とうもろこしごはん
□鯵の南蛮漬け
□利休なす
□夏野菜の豚汁
□酒粕ミルクゼリースイカジェルのせ

K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き 赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	長時間保育捕食	原材料	エネルギー(kcal)
1	金	ジューシー・チキアギー・ゴーヤチャンプルー もずくのスープ・スイカ	豚肉 たら みそ たまご 豆腐 削り節 昆布 もずく	米 砂糖 片栗粉 油 揚げ油	にんじん オクラ しょうが 椎茸 ごぼう にがうり すいか	337	ベイクドポテト	じゃがいも オリーブ油 油	56
4	月	肉うどん・カラフルサラダ・甘夏ゼリー・牛乳	牛肉 大豆 ゼラチン 寒天 牛乳	うどん 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう 赤ピーマン しょうが 玉葱 きゅうり レモン 甘夏	456	鮭おにぎり	米 鮭 のり	137
5	火	**7月のさかな　いわし** 大豆わかめごはん・ひじきと野菜のおかか和え つみれ汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 削り節 たらいわし たまご みそ 豆腐 ゼラチン 炊き込みわかめ ひじき 寒天 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 ごま	にんじん こまつな キャベツ しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸	287	焼きそば	中華めん 油 豚肉 青のり にんじん 玉葱 キャベツ もやし	90
6	水	〈おやつ〉 ヨーグルト	ヨーグルト			54	マシュマロ クラッカー サンド	クラッカー マシュマロ	73
		ごはん・鶏の塩昆布焼き・じゃがいものシャキシャキ和え さつま汁・メロン	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 塩昆布	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油	にんじん こまつな きゅうり 玉葱 椎茸 だいこん ねぎ メロン	305			
7	木	**★七夕給食★** 七夕ごはん・鰆のみそ焼き・押し麦のサラダ 七夕汁・キラキラゼリー	かまぼこ さわらみそ ゼラチン 炊き込みわかめ	米 砂糖 麦 そうめん 花麩 砂糖 油	にんじん 赤ピーマン オクラ コーン しょうが きゅうり 玉葱 だいこん ぶどう レモン ナタデココ	302	桜えびの パリパリピザ	ぎょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび のり	81
8	金	**シャンカールシェフの献立** ミックスシーフードカレー・枝豆サラダ・オレンジ・牛乳	ほたて たこ 枝豆 大豆 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油	トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 スライス しょうが にんにく えだまめ れんこん きゅうり 黄ピーマン コーン オレンジ	454	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	104
11	月	大豆じゃこごはん・いかの一枚揚げ・ポテトと豆のサラダ なすのみそ汁・リンゴゼリー	大豆 いか 生揚げ みそ ゼラチン じゃこ 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま 揚げ油 マヨネーズ	赤ピーマン しょうが きゅうり 玉葱 なす ねぎ りんご ジュース	367	ブルーベリー ケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 バター マーガリン ブルーベリージャム たまご 牛乳	245
12	火	**8月のさかな　たちうお** ごはん・太刀魚の梅しそかけ・じゃがいものそぼろ煮 トマトと卵のスープ・カルピスかん	たちうお　豚肉 厚削り たまご 寒天 カルピス	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉油	しそ さやいんげん トマト 梅 しょうが 玉葱 コーン レタス	383	肉みそ麺	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 豚肉 みそ しょうが にんにく 椎茸 玉葱 たけのこ	105
13	水	〈おやつ〉 プリン		プリン		101	オレンジ キャロット 蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース たまご 牛乳	189
		発芽玄米入りごはん・豚肉の塩こうじ焼き 野菜の生姜醤油かけ・けんちん汁・キウイフルーツ	豚肉 油揚げ 木綿	米 玄米 塩糀 じゃがいも こんにゃく ごま油	こまつな にんじん もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	307			
14	木	ミルクパン ・スティック野菜・ 牛ひき肉のデュセス ベーコンスープ・パインゼリー	牛肉 ベーコン ゼラチン 寒天	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ こまつな だいこん きゅうり 玉葱 マッシュルーム キャベツ パインジュース	323	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
15	金	**林シェフの献立** とうもろこしごはん・鯵の南蛮漬け・利休なす 夏野菜の豚汁・酒粕ミルクゼリースイカジェルのせ	あじ 鶏肉 みそ 豚肉 削り節 ゼラチン 牛乳 生クリーム	麦 米 上新粉 砂糖 グラニュー糖 酒粕 練りごま ごま 油	にんじん オクラ トマト コーン 玉ねぎ オレンジジュース なす きゅうり れんこん ズッキーニ すいか レモン	402	シュガー トースト	食パン 砂糖 マーガリン	120
19	火	**まごわやさしい給食** 塩昆布ごはん・しらす入り卵焼き・野菜ときのこのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁・フルーツポンチ	大豆 たまご 削り節 油揚げ 豆腐 みそ 塩昆布 しらす干し わかめ	米 玄米 砂糖 じゃがいも ごま	万能ねぎ ほうれんそう こまつな もやし しめじ えのきたけ ねぎ レモン ミックスフルーツ	338	ココアトースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン ココア 牛乳	168
20	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア	ジョア	ビスケット		157	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さくらえび 青のり	94
		麦ごはん・鮭コロッケ・納豆和え 鶏ごぼう汁・豆乳プリン	さけ たまご 納豆 鶏肉 豆腐 ゼラチン 豆乳 寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま	万能ねぎ こまつな にんじん 玉葱 もやし ごぼう だいこん	368			
21	木	生姜と油揚げのだし炊き込みごはん・枝豆のかきあげ コーン入りサラダ・かきたま汁・ピーチゼリー	油揚げ 豆腐 たまご ゼラチン さくらえび 寒天	米 天ぷら粉　じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん チンゲンツァイ しょうが えだまめ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 椎茸 ももジュース	313	とうもろこし 牛乳	とうもろこし 牛乳	97
22	金	〈終業式〉 リンゴジュース			リンゴジュース	45	おかか おにぎり	米 削り節 のり	127
		ホットドック・バジルサラダ・ビーンズシチュー・ヨーグルト	ウィンナー 豚肉 大豆 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油	にんじん ブロッコリー トマト パセリ キャベツ だいこん きゅうり 玉葱	450	年長さん お楽しみおやつ	カルピス 砂糖 寒天 ゼラチン ナタデココ アラザン	
25	月	ごはん・鰹の香味揚げ・野菜のごま醤油かけ せんべい汁・パイナップル	かつお 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 南部せんべい 揚げ油 ごま油 ごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし ごぼう だいこん パイナップル	352	じゃがバター 牛乳	じゃがいも バター 牛乳	131
26	火	梅豆ごはん・つくね・竹輪と野菜の和え物 大根とじゃが芋のみそ汁・グレープフルーツゼリー	大豆 豆腐 鶏肉 たまご 竹輪 削り節 油揚げ みそ ゼラチン 寒天	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま	ゆかり にんじん こまつな 梅 しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん レモン ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	335	ガーリック トースト	ソフトフランス マーガリン パセリ	106
27	水	発芽玄米入りごはん・鯖のオニオンソースかけ 肉じゃが・オクラと豆腐のスープ・ジューシーフルーツ	鯖 豚肉 豆腐	米 玄米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん オクラ にんにく しょうが 玉葱 しめじ だいこん ジューシーフルーツ	338	ソーセージ マフィン 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ たまご ウィンナー 牛乳 パセリ	213
28	木	トマトクリームスパゲティ・押し麦のサラダ ブドウゼリー・牛乳	鶏肉 エビ ゼラチン 牛乳 生クリーム 寒天	スパゲッティ 小麦粉 麦 砂糖 油 マーガリン	トマト ブロッコリー にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン ぶどうジュース	437	焼きおにぎり	米　みそ	124
29	金	ごはん・竹輪の二色揚げ・ポテトサラダ 具だくさんスープ・小豆ミルクゼリー	竹輪 たまご 生揚げ ゼラチン 小豆 青のり わかめ 寒天 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 マヨネーズ	にんじん チンゲンツァイ きゅうり コーン 玉葱 椎茸 しょうが ねぎ	370	マーマレード ケーキ	砂糖 小麦粉 バター マーマレードジャム たまご 牛乳	175

食育授業を受けた「ファーム渡戸」さんの枝豆を使ってにとべごはんに取り入れました！授業のお話を思い出しながら食べましょう♪

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士　鈴木唯
成宮諄美

2022年7月

2022年7月		献立紹介
5	火	本日の給食は旬のお魚献立です。7月の旬のお魚は「いわし」です。給食では『つみれ汁』にして「いわし」を使いました。「いわし」は、3種類あり、「マイワシ・カタクチイワシ・ウルメイワシ」の3種類があり、「マイワシ」は、体に七つ星と呼ばれる黒い斑点があるのが特徴で、7月～10月が旬です。「カタクチイワシ」は、傷むのが早く、スーパーではあまり見られない魚です。多くは、出汁をとる用の「いりこ」にしたり、塩漬けにしてオイルに漬けた「アンチョビ」など加工品にされます。「ウルメイワシ」は、目が大きくうるんでいるように見えることから名づけられました。「カタクチイワシ」と同じく傷むのが早いので、干物にされて売られます。みんながスーパーでよく見かける「いわし」は「マイワシ」の事です。見かけたら体に黒い斑点があるか見てみましょう♪
7	木	本日は七夕献立です。「七夕ごはん」は、わかめごはんに、とうもろこし・かまぼこを散らしました。「七夕汁」は、そうめんが入り、天の川が流れているように見立てました。具材のオクラが星をイメージしてます。「キラキラゼリー」は、カップに夜空をイメージしたブドウゼリーを作り、その上にクラッシュしたキラキラのレモンゼリーをのせて、星の形をしたナタデココを添えました。願い事が叶いますようにとお願いをしながら、残さず食べましょう。
8	金	本日は、第2弾シェフコラボレシピの献立です。たくさんのスパイスを使った料理を作られる「シャンカールさん」のレシピで、「ミックスシーフードカレー」です。みんなが大好きなカレーを新渡戸のみんなの為に特別に作ってくださいました！みじんぎりにしたタコと小さく切ったホタテが入った贅沢なカレーで、枝豆・ブロッコリー・人参・さやいんげん・れんこんなどの野菜もたっぷり入ってます♪新渡戸の伝統的なカレーもスパイスから丁寧に作ってますが、この「ミックスシーフードカレー」もたくさんのスパイスが入ったカレーです。ヨーグルトをたっぷりと使っているのため、辛くない食べやすいカレーとなってます。残さずたくさん食べて下さい。
12	火	本日は旬のお魚献立です。8月は夏休みに入ってしまう為、8月の旬のお魚を紹介します。8月は「太刀魚」です。「太刀魚」は、白身魚でたんぱくな味なので梅としそで作ったソースを上にかけて夏にピッタリなメニューにしました。7月～10月が旬で、「太刀（たち）」のように銀色の鋭い刀に見えることや、「立ち」ながら泳ぐなどのことから「太刀魚」と名付けられました。下の顎が出ており歯がとても鋭いのが特徴で一度噛みついた獲物を逃さないような構造になってます。お魚は普通、たんぱく質の方が多いですが、太刀魚は珍しく脂質の方が多いお魚で、オレイン酸と呼ばれる良い脂がたくさんつまったお魚です。梅のソースと一緒に食べて下さいね。
14	木	「デュセス」はじゃがいもをなめらかになるまでつぶしてバターと卵を混ぜたもので、もともとベルギーやフランスの料理です。トマトで煮込んだ牛ひき肉のじゃがいもに合う美味しいソースをひいて焼きました。じゃがいもにはカリウムやビタミンが含まれていて、疲れた体を元気にしてくれたりおなかの調子を整える効果があります。ぜひ、味わってたくさん食べて下さい。
15	金	本日の給食は第3弾シェフコラボレシピです。和食料理「てのしま」の林シェフから給食の為にレシピを提供していただきました。「とうもろこしと押し麦のごはん」は麦ごはんに、夏が旬で甘くなるとうもろこしが入ったごはんです。「鯵即席南蛮」は、お酢・砂糖・醤油にオレンジジュースを使って南蛮ダレを作ります。にんじんと玉ねぎをたっぷり使った南蛮ダレです。鯵と一緒に食べましょう。「利休なす」は、昔、茶人と呼ばれた千利休がごまを使った料理を好んでいたことから名前をとって「利休なす」と呼ばれています。なす・オクラ・きゅうり・鶏肉を使い、すりごまとさらに練りごまも合わせたタレを和えた濃厚なごまの風味のサラダです。「夏野菜の豚汁」は、豚肉・れんこん・ズッキーニ・トマト・なす・とうもろこしが入った具沢山なスープで、豚汁はふつうお味噌を使って味付けをしますが、醤油・塩・酒で味付けをしたすまし汁のような上品な豚汁です。「酒粕ミルクゼリースイカジュレのせ」はミルクゼリーにほんのりと香る程度に酒粕を入れたゼリーに、スイカにほんの少しのゼラチンで固めたジュレをのせたゼリーです。
19	火	今日は『まごわやさしい』給食の日です。まごわやさしいとは、健康にす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です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。今日の『しらす入り卵焼き』は、「さ」と「や」に当てはまります。たっぷりのしらすと小ねぎを入れて、だし・醤油・砂糖・塩で味付けしました。具も多くなく味付けもシンプルですが、しらすが入ることによってうま味がつまった卵焼きです。
21	木	本日は見学に行った農協の枝豆を使った献立で『枝豆のかき揚げ』にしました。かき揚げの具材はは、たまねぎ・枝豆・桜えびを使いました。実際に見学した農家さんの枝豆はより美味しく感じられると思います。採れた野菜に感謝の気持ちを忘れずに味わって食べましょう。

夏本番にむけて
冷たいものがおいしい季節になりました。
夏バテや熱中症にも気をつけて生活しましょう。

体を冷やす食べ物
きゅうりやトマト、かぼちゃなどの夏野菜にはからだの余分な熱をとったり汗で失われるミネラルなどを豊富に含んでいます。

おなかの調子を整える
便秘の予防には海藻や芋類、野菜などの食物繊維が多い食べ物が効果的です。意識して食べましょう。

水分補給はこまめに
脱水症状を予防するためにも
のどがかわく前に
こまめに水分補給をするようにしましょう。

生活リズムを整える
早寝早起きを心がけしっかり睡眠をとり、適度な運動をしましょう。そして、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

1日３食しっかりと食べましょう
長い夏休み中は朝・昼・夜の食事リズムが乱れてしまうことがあります。
特に３食の中でも『朝食』は１日の始まりとなる大切な食事なので、しっかり食べるように心がけましょう。また、パンやスープだけといった偏りのある食事ではなく、**『主食・主菜・副菜・汁物』**のそろったバランスのよい食事をとるようにして、暑い夏も元気に過ごしましょう。

NITOBEGOHANDAYORI

NATANEYAKI RECIPE

菜種焼き　10人分

- カジキ皮骨なし　500g
- しょうゆ　40g
- 酒　10g
- おろししょうが　10g
- サラダ油　適量
- 卵(Mサイズ)　3個
- 塩　少々
- こしょう　少々
- マヨネーズ　200g
- しめじ　70g
- 玉ねぎ　50g
- マッシュルーム（スライス）　80g
- アルミカップ またはグラタン皿

菜種焼きの作り方

①カジキは皮骨なしのものを選び、2cm角にします。
②Aの調味料を合わせ①に下味をつけます。
③玉ねぎはみじん切りにしてしばらく水にさらし、水気を絞ります。しめじは1cm幅にカットします。
④Bの卵を溶いて、油を温め、細かめの炒り卵を作ります。
⑤下味をつけたカジキに、③の具材、炒り卵、その他の食材をすべて混ぜ合わせます。
⑥アルミカップやグラタン皿などの耐熱容器にいれ、180℃のオーブンで10分以上焼きます。
※とろけるチーズをかけて焼いてもおいしいです！
⑦こんがりと焼き目がついたら出来上がりです。

魚が苦手なお子さんでも食べやすい味付けになっています。ごはんとよく合うメニューなので、ぜひ作ってみてください。

カジキに下味をつける

炒り卵を作る

具材をすべて合わせ、混ぜ合わせる

マヨネーズを入れる

容器に入れる

オーブンでこんがりと焼く

完成！

Pick up News part2

FSCの栄養士が、5月中に『そらまめ』を使った食育の授業（対象：子ども園年長、小学校1年生）を行いました！！その様子を一部ご紹介します！！

保護者向け試食会のご案内とご報告！！

【子ども園の試食会】

日程：　7月　7日（木）
　　8月23日（火）
時間 :12：00～12：45
人数 :3人
場所:第二カフェテリア予定

【小学校の試食会】

日程：　7月7日（木）
時間：　12：00～12：45
人数：15人
場所：第一カフェテリア予定

感染対策の上、人数を制限させていただき、実施させていただく予定でございます。詳細は、各校よりご案内いたします。

Thank you

6月に子ども園の試食会を開催いたしました。