

# NITOBEGOHAN

\*にとべごはん  
NITOBEGOHAN

2月3日は節分です！  
今年の恵方は東北東。  
暦の上では1年の終わりと、冬と春の  
変わり目という2つの意味を持つそう  
です。しかし寒い日々はまだ続いま  
す。かぜをひかないよう温かくして、  
ごはんをしっかり食べましょう！



## 募集！子ども園保護者向け試食会

～過去の試食会の様子をご紹介～

保護者向け子ども園  
試食会のご案内！

日程：2月27日（火）  
時間：12：00～  
12：45

人数：5人程  
場所：第二カフェテリア



※メニューは一例です。

毎回参加された保護者様から大好評をいただく試食会を2月に開催します。  
にとべごはんの魅力を多くの方に知っていただきたいです。  
詳細は各校からお知らせいたします。ぜひご参加ください。







2024年2月

2024年2月

献立紹介

1	木	今日は節分献立です。『恵方巻』は『恵方』というその年の良い方角を向いて、願い事を思い浮かべながら静かに食べると願い事がかなうといわれています。今年の恵方は「東北東」です。恵方巻は海苔に酢飯を広げ、きゅうり、たまご焼き、桃色のでんぶを乗せて巻きました。皆さんも今年の恵方を向いて食べてみてください。また、節分にはヒイラギにいわしの頭を刺したものを厄除けのために家の玄関などに飾ります。給食ではいわしに片栗粉をつけて揚げ、かば焼きのタレにくぐらせました。甘辛いタレがとても香ばしくおいしいです。魚が苦手な子ども食べてみてください。
9	金	『じゃが芋のコロッケ』は、芋をやわらかくスチームしてからなめらかなまで潰します。炒めた玉ねぎとひき肉をそこに混ぜて小判型にします。卵と小麦粉のトロにくぐらせて、パン粉の衣をつけたら、油で揚げます。サクサクの衣とじゃが芋のほくほくとした触感が相性抜群です。触感も味わいながら食べてみてください。
13	火	今日は年少さん・年中さん・年長さんと一緒に食べるバイキングの日です。いろいろな種類の料理、デザートをこころを込めて給食室で作りました。手作りのパンはふわふわの白いパンに、いちごジャムと生クリーム、イチゴをはさみます。お友達と仲良く分けて食べてください。デザートには各グループにフルーツ盛りを作ります。今回はパイナップルをメインに作りました。どんなフルーツが入っているか楽しみにしてみてください。たくさんあるので分けてみんなで仲良く食べてくださいね。
19	月	今日は『まごはやさしい』給食です。まごはやさしいとは、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てできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はごまなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさしい、『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。これらの食品をすべて使って作った給食が『まごはやさしい』給食です。今日の『カジキの照り焼き』は『さ』にあたるさかなのカジキが使われています。今日は甘辛い照り焼きにしました。野菜と一緒に食べてもおいしいので野菜が苦手な子どもチャレンジしてみましょう。
20	火	今日の『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツ・エビを溶いた卵に混ぜて焼き、ソース・鰹節・青のりをかけました。お好み焼きの味付けになっていますが、卵のふわわりとした甘さによく合います。デザート『ボンカン』はみかんよりこつこつした見た目ですが、皮と身の間が空いているので皮がむきやすく食べやすいです。香りは甘酸っぱいですが、食べると甘みが強いので味わってみてください。種が多い果物なので勢いよく食べると危ないです。注意しながら食べてください。
29	木	今日は『郷土料理』の日です。2月は『北海道』について紹介します。『北海道』は日本の一番北にあり、海に囲まれているのが特徴です。とても大きな土地と、自然が豊富でたくさんのおいしい食べ物がとれます。『どさんこ汁』は『北海道で生まれたもの』という意味があり、玉ねぎやにんじん、コーンなど北海道にちなんだ食べ物がたくさん入っています。『焼きじゃがバターじゃこ炒め』は北海道で代表的な『じゃがいも』をたくさん使っています。北海道ではじゃがバターの上に、塩辛や明太子をのせて食べたりするそうですが、今回はみんなが食べやすいようにじゃこと一緒に炒めて優しい味に仕上げています。デザート『キャラメルゼリー』は、ミルクゼリーの上に甘いキャラメルのソースがかかっています。みんながおいしく食べられるようにたくさん工夫しました。お友達と仲良くたくさん食べましょう。

# チョコレート



お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「シヨコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

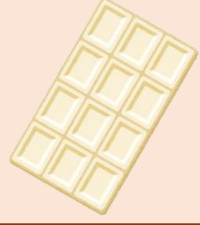
ミルクチョコレート  
他にも……



スイートチョコレート  
乳製品を加えないで作る。ビターチョコレートともいう。



ホワイトチョコレート  
ココアバターを原料とする白いチョコレート。



# 大豆

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。色々な食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

栄養豊富な大豆を食べて、  
体の中から鬼(病気)を  
追い出そう!

- 鉄 ……貧血予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- カルシウム ……丈夫な骨を作る
- オリゴ糖 ……便秘予防
- マグネシウム ……丈夫な骨を作る
- ビタミンB1 ……便秘予防



# NITOBEGOHANDAYORI

## ★NITOBEGOHAN RECIPE1★

### チョコブラウニー 10個分

- ・ミルクチョコレート 170g
- ・無塩バター 85g
- ・牛乳 50g
- ・卵 (Lサイズ) 1個
- ・砂糖 65g
- ・薄力粉 50g
- ・ピュアココア 20g



#### チョコブラウニーの作り方

- ①薄力粉とココアをふるっておきます。
- ②チョコとバターを溶かします。
- ③②と40度くらいに温めた牛乳、砂糖を入れて混ぜます。
- ④③に溶いた卵を入れて混ぜたら、粉類をふるってさっくりと混ぜます。
- ⑤好きな型に生地を入れてください。
- ⑥160度に温めておいたオーブンで15分焼きます。(焼き時間や温度は目安です。ご家庭のオーブンの様子を見てください。)

子ども園のおやつでは、天板に生地を流して焼いて、焼きあがった後にカットしています。その際には、クッキングシートを型の大きさに切って天板に敷いてください。

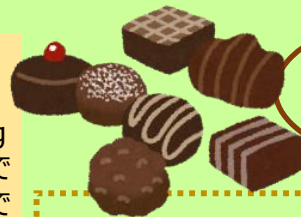


## ★NITOBEGOHAN RECIPE2★

### チョコプリン 10個分

- ・ゼラチン 16g
- ・水 100g
- ・砂糖 50g
- ・牛乳 550g
- ・ミルクチョコレート 50g
- ・ホイップクリーム お好みで
- ・イチゴ お好みで

新渡戸ごはんでは、イチゴをハートに見えるようにカットして、かわいらしく盛り付けています



チョコレートソースになっているものを使うとより簡単にできます



#### チョコプリンの作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておきます。
- ②牛乳、砂糖、チョコレートを沸騰しないように温めます。チョコレートは溶かしてください。
- ③ふやかしたゼラチンを②に加え、よく混ぜます。
- ④お好みの器に注いで、冷やし固めます。
- ⑤ホイップクリームとイチゴを飾って完成です。



## 2月13日に子ども園でバイキング給食を実施します！



子ども園のにとべごはんで「お楽しみバイキング」を実施する予定です。  
当日は、年少から年長の縦割り班になって食べます。年長さんのお兄さん、お姉さんがリーダーの役割をしてみんなのお世話をしてくれます。  
メニューは子どもたちから人気の高いものや給食室のスタッフが技術が光るフルーツ盛りなど、様々なものが登場します。また、今回のバイキング給食ではこの日のために給食室の栄養士が新しく考えた手作りパンもあるので楽しみに！

### バイキング給食のメニュー

- ・手作りパン
- ・ハンバーグ
- ・フライドポテト
- ・おにぎり
- ・からあげ
- ・フレンチサラダ
- ・ナポリタン
- ・鮭フライ
- ・フルーツ盛り

