

1月



R8.1.14 千代田幼稚園

あけましておめでとうございます。

1月は、新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感じられる月ともいえます。1月ならではの料理を楽しみましょう。



□□□□□□□
<給食目標>

和食の良さを活かそう

(配慮事項)

- ・行事食や伝統料理のいわれを伝える。
- ・「だし」や食材のうまみを活かして減塩に配慮する。

給食では行事食として、1月7日(水)に七草寿司、1月9日(金)にぜんざいを提供しました。

1月7日(水)の給食



1月7日の七草の日にちなんで、七草献立を提供しました。メニューは、七草寿司、肉野菜みそ炒め、トマトの甘酢漬け、魚そうめん汁、牛乳でした。

七草寿司には、スズナ(白カブ)、スズシロ(大根)の葉を入れました。その他にも三つ葉、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、人参を入れ、栄養満点の七草寿司でした。

トマトの甘酢漬けのミニトマトは、園長先生の畑で採れたものです。子どもたちは喜んで食べていました！

春の七草…「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」

1月9日(金)の給食



1月9日(金)の給食は、1月11日(日)が鏡開きということで、一足早い鏡開き献立でした。メニューは、麦ごはん、魚(鯖)の照り焼き、甘酢白菜、小松菜の味噌汁、ぜんざい、牛乳でした。

ぜんざいに使われる小豆には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を良くしてくれる効果があります。

ぜんざいを食べるのが初めての子や苦手な子も挑戦して食べていました！

●干しいたけ

宮崎県は、原木しいたけの生産に欠かせない「クヌギの木」、「一日の寒暖差」、「全国トップレベルの日照時間」の条件がそろっており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されています。

- ・宮崎県のしいたけ・干しいたけの生産量は全国トップクラスです。
- ・食物繊維やカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが豊富で、乾燥させることで栄養とうまみ(グアニル酸)が増えます。
- ・ハンバーグやパスタ、ホイル焼きなど和洋の垣根を超えて幅広いレシピに使われています。



●干し大根

田野町の干し大根の生産量は日本一です。鰯塚おろしと呼ばれる冷たく乾燥した風と雨が少なく長い日照時間おいしい干し大根を作るのに最適です。

天日干しして水分を抜くため、生の大根よりも多くの量を取ることができます。また、干すことで栄養や甘味が凝縮され、うま味(グルタミン酸等)も増えます。

【千切り大根】

青首大根(上部が緑)を使用。「大根棚」で干され、販売されます。



【干し大根】

白首大根(上部が白)を使用。「大根やぐら」で干され、漬物等に加工作れます。



28日の給食では、宮崎県産の干しいたけ、千切り大根、人参、ピーマンを使用したひむかなポリタンを提供します。

献立レシピ紹介

ひむかなポリタン



〈材料(子ども4人分)〉

カットスパゲティ…100g、豚肉(こま切れ)…60g、玉ねぎ…120g、人参…20g、干しいたけ…4g、千切り大根…10g、ピーマン…10g、赤ピーマン…10g、おろしにんにく…少々、オリーブオイル…適宜、ケチャップ…60g、トマトピューレ…6.5g、ウスターソース…5g、デミグラスソース…6.5g、赤ワイン…4g、塩、こしょう…少々

〈作り方〉

- ① 千切り大根を水で戻しておく。
- ② 豚肉をにんにく、塩、こしょう、にんにく、赤ワインと一緒に炒める。火が通ったら人参、玉ねぎ、干しいたけ、千切り大根を入れて炒め、人参と千切り大根が柔らかくなったら、ピーマン、赤ピーマンを入れる。
- ③ ②にケチャップ、ウスターソース、トマトピューレを入れ調味をし、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 麺をゆで、出来上がった具と混ぜ合わせる。