

給食だより 12月

平成30年11月30日
城南もなみ学園



今年も残り一か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。この時期、寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いをせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

さて、日本各地に昔から伝わる「郷土料理」とは、四季折々の自然の産物を利用して、その土地や風土にふさわしい調理・加工・保存方法から生み出された「生きる知恵」が詰まった料理のことを言います。今月号では、富山の郷土料理を紹介します。

富山の郷土料理に注目!



【ぶり大根】

ぶりと大根を一緒にしょうゆで煮た、冬を代表する料理です。富山湾で水揚げされた天然のぶりは、脂がのり、おいしいと全国的に高く評価されています。



【よこし】

ゆでた野菜をみそで味付けした料理です。「みそで野菜を汚す」ということが名前の由来といわれています。地域や季節によっていろいろな野菜が使われます。



【べっこう】

溶き卵が入った甘辛い寒天です。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」と呼ばれるようになりました。お正月や婚礼、法事、祭りなどに食べられています。



【酢ずき】

赤芋の茎（「ずき」や「ずいき」と言う）をから煎りし、酢と砂糖を加えると色が真っ赤に変わります。赤芋の茎はアントシアン系の色素を含み、酸で鮮やかに赤く変色する性質を生かした料理です。



12月22日は冬至(とうじ)です

冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、かぼちゃの料理を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりする風習があります。

寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。保育所では、給食にかぼちゃとゆずを取り入れています。

<献立紹介> 白菜のかおり漬 ~4人分

白菜 100g
きゅうり 40g
塩 小さじ 1/3杯
ゆず 10(皮3)g

- ゆずはよく洗って皮の黄色の部分を手切りにしておく。
- 白菜は太めの手切り、きゅうりは薄切りにして、塩をまぶして混ぜ、10分程漬けて置く。
- ②に①を加えて混ぜ、余分な水分を切って盛り付ける。(好みでゆずの皮をすり下ろしたり、搾り汁を加えたりしてもおいしく作れますよ!)



白菜の他に、大根、かぶ、山芋等でもおいしく作れますよ!

今月の目標

富山のおいしい食べものを知りましょう

◇毎月19日は食育の日です。

※ 今月の献立 ※ 今年度の食育の日のテーマは、引き続き『旬の野菜』です。(12月は「小松菜」を取り入れています。)

日	曜	献立内容				午後のおやつ		
		3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 主食	副食	食	未満児	以上児	飲み物
1	土	野菜ボーロ・牛乳		食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳		カステラ	グレープジュース	
3	月	メープルバタービスケット 牛乳	ごはん	ごはん	揚げだし豆腐・フランクフルトソーテ・コーンとえ	カル次郎	ジュア ストロベリー	
4	火	たまごせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	すりみ揚げ・小松菜ひたし・高野豆腐煮・ミニパン缶	ビスコ	牛乳	
5	水	チョイス・牛乳	ごはん	ごはん	カレーニエル・テンゲンサイひたし・トマト・ひじき炒め煮	コーンフレーク	ココアミルク	
6	木	動物っ子の夢・牛乳			五目ラーメン・えびシューマイ・もやししょうゆ和え・りんご	こめせんべい	きらず揚げ	牛乳
7	金	かぼちゃにんじんせんべい 牛乳	ごはん	ごはん	厚焼卵・ゆかり和え・きんぴらごぼう・黄桃缶	ふかし芋	牛乳	
8	土	野菜家族・牛乳			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳	バームクーヘン	りんごジュース	
10	月	白い風船・牛乳			ビビンバ・わかめスープ・バナナ	やわらか えびせんべい	白えびせんべい	牛乳
11	火	お子様せんべい・牛乳	ごはん	ごはん	豚肉の甘酢炒め・テンゲンサイ・トマト・さいの目の土佐煮	おからケーキ	牛乳	
12	水	アスパラガスビスケット お茶	食パン 牛乳	ごはん	ツナ入りオムレツ・スティックきゅうり・トマト・ポトフ	黒ごませんべい	ココアミルク	
13	木	ボーロ・牛乳	ごはん	ごはん	えごま入り野菜かき揚げ・白菜漬・れんこんのうま煮・フルーツゼリー缶	ぼたぼた焼	牛乳	
14	金	まがりせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	魚のレモンみそ焼き・ポテトサラダ・トマト・きのこソーテ	麩のラスク	牛乳	
15	土	白い風船・牛乳			バターロール・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ドーナツ	オレンジジュース	
17	月	小魚家族・牛乳			えびピラフ・型型ハンバーグケチャップかけ・ブロッコリー・コンソメスープ	クリスマスデザート	野菜と果実	
18	火	ミレービスケット・牛乳	ごはん	ごはん	さんまのおかか煮・ゆでキャベツ・白ねぎの卵とじ・チレリ缶	おかわりせんべい	ロングサラダ	豆乳飲料
19	水	クリケット・牛乳			大豆ごはん・鮭のバター焼き・小松菜のごま和え・なめこのみそ汁	こめぼんせん	ハッピーターン	牛乳
20	木	ソースせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	麻婆豆腐・かぼちゃコロッケ・かおり漬・ブルーベリーゼリー	エリーゼ	牛乳	
21	金	ラングリー・牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉の空揚げ・きゅうりのみそ和え・トマト・煮しめ	フルーツポンチ	お茶	
22	土	小魚家族・牛乳			食パン・ブルーベリージャム・棒チーズ・牛乳	マドレーヌ	りんごジュース	
25	火	ライススナック・牛乳			カレーライス・福神漬・コールスロー・サラダ・バナナ	マリービスケット	牛乳	
26	水	おこげせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	アジフライ・そえ野菜・トマト・ふろふき大根の鶏ももかけ	黒糖蒸しパン	牛乳	
27	木	鮎ぼうろ・牛乳	ごはん	ごはん	厚揚げと野菜のあんからめ・粉吹芋・ブロッコリーのごまだれ・みかん	ヨーグルト	お茶	
28	金	クラッカー・牛乳			ためきうどん・魚のたつた揚げ・即席漬・トマト	フェリシャス	牛乳	
29	土	野菜家族・牛乳			食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳	カステラ	グレープジュース	