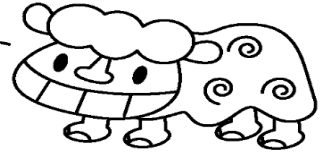
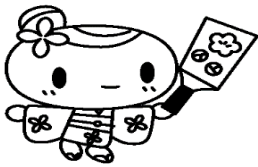




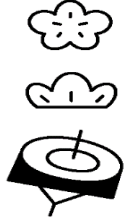
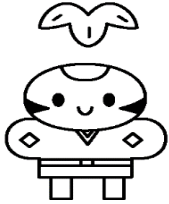
給食だより

令和6年1月9日発行 No.9
認定こども園 希望が丘幼稚園



明けましておめでとうございます

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起きの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



鏡開きで健康を祈る

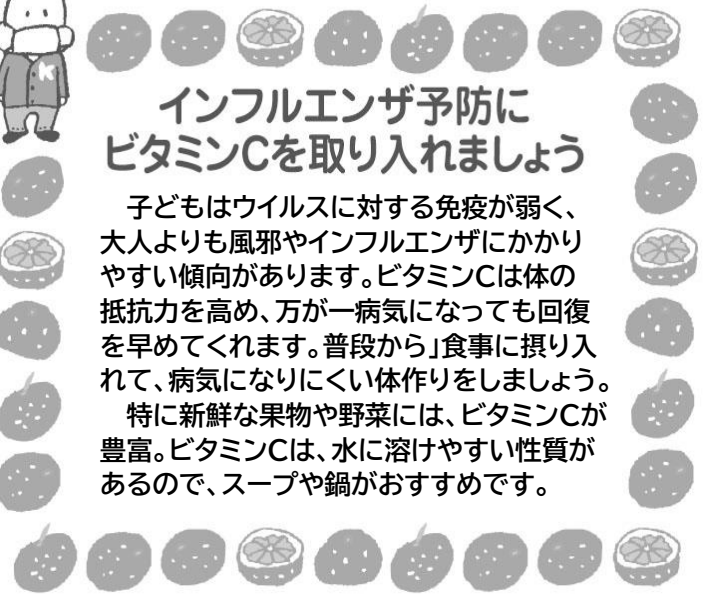
鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやおしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く、体を温める働きもある、体に優しい食材です。丸もち1個は茶わん1杯分のご飯に相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万が一病気になっても回復を早めてくれます。普段から「食事」に摂り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。

特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは？

- ①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

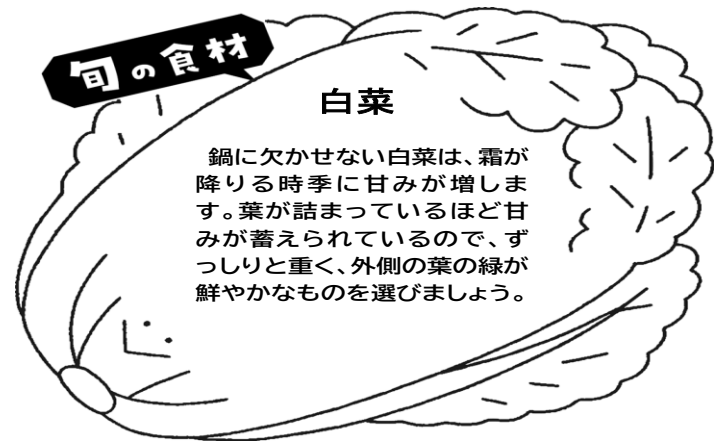
A 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。



旬の食材

白菜

鍋に欠かせない白菜は、霜が降りる時季に甘みが増します。葉が詰まっているほど甘みが蓄えられているので、ずっしりと重く、外側の葉の緑が鮮やかなものを選びましょう。



親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水やお湯に浸してうま味を引き出したものが“だし”で、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているか見てみましょう。



かつお節

お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ



昆布

煮もの、鍋もの



煮干し

みそ汁、うどんだし



干しいたけ

めんつゆ、炊き込みごはん



焼きあご

鍋つゆ、めんつゆ、煮もの



野菜くず

野菜スープ、煮もの



今月の南犬立より

★ さわらのごま照り焼き ★



《材料 大人2人+子ども2人分》

さわら切身……………4切れ	} A
生姜おろし……………少々	
しょうゆ……………小さじ1	
みりん……………小さじ1	
いりごま……………各小さじ1 (黒・白)	

《作り方》

- ① さわらをAの調味料で味付けをする。
- ② いりごま(白・黒)を焼く前にさわらにふりかける。
(どちらか一方のごまだけでもいいです。)
- ③ 200℃に予熱したオーブンで8～9分焼いたら完成です。
※鮭、さばなど他の魚でも美味しくできます。
ご家庭で作る際は、魚グリルで焼いても♪

“さわら”を知ろう！

1月11日(木)提供

さわらはブリなどと同様、成長とともに呼び名が変わる出世魚。関東では50cm以下のものを“さごし”、50cm以上のものを“さわら”と呼びます。その間に“やなぎ”という呼び名が入る地域も。漁獲の旬は産卵期の春。一方、脂がのって味が良くなるのは冬場で、高値で取引されています。

さわらのよいところ
3か条

- ① 青魚の中でも不飽和脂肪酸が豊富
- ② 加熱後、冷めてもかたくなる
- ③ 高級魚だったが、手に入りやすくなった

★ ひじきと小松菜のきんぴら ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

ひじき(乾)……………10g	} A
※ひじきは水で戻すと約10倍になります。	
小松菜……………200g (5株分)	
コーン缶……………大さじ2	
ごま油……………少々	
しょうゆ……………小さじ1	
砂糖……………小さじ2	
みりん……………小さじ1	
白いりごま……………小さじ1	

《作り方》

- ① ひじきは水(分量外)で戻し、ザルにあける。
- ② 小松菜は2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱して、ひじきを炒め、Aの調味料を加えて味をなじませたら、小松菜の茎、葉の順に入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、白いりごまを加えてさっと混ぜ合わせる。

小松菜のカルシウムは、ほうれん草の3倍以上！
12～3月の冬が甘み、栄養価ともに増して美味しくなります。椎茸やちりめんじゃこなど、カルシウムの吸収を高めるビタミンDや、たんぱく質の多い食品と一緒に食べると効果的です。

成長期の子どもの骨の発達や、高齢者の骨粗鬆症予防にも役立ちます。アクが少ないので、下茹での必要がなく便利です。

1月19日(金)提供

