ふたばの食　11月

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	月	鶏のさっぱり煮　大根サラダ 白菜とベーコンのスープ	スキム　くろ棒	クッキー	502	23.7	9.5	67.1	1.5
4	水	未満児リクエストメニュー	お茶　お好み焼き	あられ					
5	木	白身の天ぷら　うす揚げときゅうりのごま醤油和え 芋煮	プリン	芋けんぴ	447	22.6	16.2	56.1	1.8
6	金	きのこご飯　鶏の甘酢あん和え　マカロニサラダ 清まし汁	焼き芋	かんぱん	498	18.0	19.1	65.6	1.4
7	土	炊き込みご飯　味噌汁	牛乳　クッキー	せんべい					
9	月	五目ビーフン炒め　ミニ串刺し　オレンジ 味噌汁	牛乳　扇バーム	麩菓子	648	24.4	25.6	82.8	2.0
10	火	二葉ドッグ　わかめの酢の物　かぼちゃ煮 野菜スープ	牛乳　あられ	ーロカステラ	536	12.8	30.0	57.9	2.0
11	水	切干煮　豚しゃぶサラダ　清まし汁	ゼリー	クラッカー	437	11.6	8.0	58.7	1.1
12	木	鮭のホイル焼き　かみかみサラダ　味噌汁	スキム　肉まん	あられ	631	23.8	26.7	76.7	1.4
13	金	菜飯　おでん　いんげんのごま和え　みかん	スキム　パイ菓子	クッキー	619	34.7	20.3	92.7	2.5
14	土	チャーハン　サラダ　スープ	牛乳　ビスケット	あられ					
16	月	チキンカツ　白菜とりんごのサラダ カニ卵スープ	スキム さつま芋マフィン	クラッカー	621	30.3	14.3	96.9	1.1
17	火	あげご飯　鶏のオーロラ和え　ナムル 清まし汁	バナナ	干し芋	705	32.0	30.4	81.3	1.0
18	水	餃子のきのこあんかけ　ビーフンサラダ クリームシチュー	スキム　ビスケット	くろ棒	499	10.8	14.3	82.2	1.8
19	木	5歳児：カレイの一匹焼き 赤魚煮　カップ蒸し　豆乳汁	牛乳　ワッフル	みかん	579	27.5	14.8	86.1	2.0
20	金	カレーうどん　いんげんのマヨ和え	お茶　おにぎり	芋けんぴ	621	17.9	24.1	90.9	2.1
21	土	親子丼　味噌汁	牛乳　あられ	クラッカー					
24	火	マーボー丼　海藻サラダ　オレンジ	ヨーグルト	せんべい	399	16.1	9.8	64.7	1.0
25	水	肉じゃが煮　三色なます	スキム ウインナーパン	麩菓子	629	28.0	28.2	97.6	2.1
26	木	手作りアジフライ　和風れんこんサラダ 味噌汁	スキム　クレープ	かんぱん	576	14.7	22.8	78.7	1.3
27	金	★サンドイッチバイキング　ポタージュスープ	牛乳　せんべい	クッキー	434	11.6	14.3	43.1	1.3
28	土	カレーライス　サラダ	牛乳　クッキー	あられ					
30	月	鶏の南蛮漬け　ポテトサラダ　わかめスープ	フルーツヨーグルト	ーロカステラ	471	16.8	12.3	77.3	1.0

～伝承料理や行事食を受け継ごう～

日本には昔から地域の気候や風土、季節や行事に合わせて受け継がれてきた伝承料理があります。伝承料理には、冷蔵庫や物流がなかった時代に、発酵・乾燥・塩漬けなどの工夫によって食材を長く美味しく保つ昔の人々の知恵や、無駄をださない食べ物への感謝の気持ちが込められています。

今月は4・5歳児は浄土真宗で大切にされている「報恩講」があります。報恩講料理は、野菜・豆・穀物を活かした一汁三菜を基本としていて、「生き物の命を奪わない」という仏様の精神と親鸞聖人への感謝の気持ちが込められています。本来なら、動物の食材は使用しませんが、給食では子供たちが食べやすいように牛肉を使った肉じゃがを用意します。本山の2階でいつもとは違う雰囲気の中正座で食事を頂きます。核家族が増えた現代だからこそ、こういった機会を大切に設けています。

★5歳児　魚のさばき見学

10月に魚屋さんを招き、すみれ組に魚の解体ショーをしていただきました。
普段給食で食べている魚がどのようにさばかれていくのかを間近で見ることが出来ました。
さばく前、途中の姿、さばいた後まで、普段なかなか見ることのできない場面に興味津々の子どもたち。
魚の内臓を見て「きもちわるいー！」と次々と子どもたちの声が上がる中、手で持って口の中を観察したり、「これ何？」「なんか変なにおいがする！」と内臓を触って匂いを嗅いだりする姿もみられました。
お魚がどんどんお刺身になっていくと、「おいしそう！」「早く食べたい！」と子どもたちもわくわく♪
さばいたお魚は、鯖の味噌煮・はまちの照り焼き・わかさぎの天ぷら・甘エビのお刺身にして美味しくいただきました♡





★3・4歳児　ししゃものフライをがぶりっ！

乳歯が生えそろう3歳児からは、ししゃもをフライにし頭からしっぽまで「まるまるがぶり」の体験をしました。料理する前のししゃもを見せると、「なんか臭い」「食べたことある！」等子どもたちの様々な声が聞こえました。

頭から食べると頭よくなるよ～
しっぽからだと足が速くなるよ～

なんて会話もしながらみんなペロリでした。小学校給食でも出るので慣れておけるといいですね。 シシャモのフライやわかさぎの天ぷら！頭から丸ごと食べられる魚のお惣菜はスーパーでも簡単に手に入って、 夕食作りが面倒な時のお助け食品です！ご家庭でも是非召し上がって下さい★





レシピ



シメは、カレールウを入れてカレーうどんにすると絶品！
ぜひお試しあれ♡

〈芋煮〉　園長先生の生まれ故郷、山形県の名物！

里芋:500g　牛肉:200g　油揚げ:1枚　人参:1/2本　大根:200g
長ネギ:1/2本　砂糖:大さじ2　薄口醤油:大さじ4　顆粒だし:小さじ1

①里芋は皮をむき大きいものは半分に切り、ぬめりを取るために塩でもんで洗う。
②牛肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにする。
③人参と大根はいちょう切りにし、油揚げは短冊切りにする。
④鍋で牛肉を炒め、里芋と分量の水を入れて火にかける。
⑤煮立ったら人参・大根・油揚げを入れる。
⑥柔らかくなったら牛肉を入れてあくを取りながらさらに煮る。
⑦最後に調味料とねぎを入れて味を調える。