

給食だより2月号

令和7年2月1日
株式会社食養の杜とやま

元気に登園してくる子どもたちの声と笑顔が冬の寒さを吹き飛ばすようです。寒い冬、体を温め、免疫力を高めるために、食事は大きな役割を果たします。私たちの体は食べたものでつくられています！毎日の食事で寒さに負けない体を作りましょう！



今月の目標は「食事の手伝いをしましょう！」です。

食事の準備や後片付け、料理などの体験から、食の意欲・興味・関心を広げましょう。

楽しくお手伝い！



まずはお買い物。今日の夕食は〇〇だよ、何を買おうかな？と聞いてみましょう。

年齢に応じた調理のお手伝いは子どもにとって達成感があり、自信につながりやすいでしょう。調理のお手伝いにも挑戦してもらいましょう。



食卓をきれいにふいてもらいましょう。



食事中の会話で子どものお手伝いを話題にしましょう。



ごちそうさまの後は、食器を流しに運んでもらいましょう。

献立紹介

石川県の治部煮

鶏もも肉を使ったレシピです。

材料(2人分)

鶏もも肉...200g
生ふ(麩)...50g
にんじん...1/4本
せり...5本
しめじ...50g
片栗粉...適量
だし汁...400ml
酒...大さじ1
みりん...大さじ2
醤油...大さじ1
塩...小さじ1/3
S&Bおろしわさび...
小さじ2

【1】鶏もも肉は1cm厚さのそぎ切りにし、片栗粉をまぶして余分な粉をはたきます。にんじんは梅型に抜き、せりは塩 少々(分量外)を加えて下ゆでして冷水に取った後、水けをしっかりとぎって4cm長さに切ります。しめじは3-4本ずつに分けます。

【2】鍋にだし汁を沸かし、調味料、鶏肉を加えます。表面の片栗粉が透明になったら、にんじんとしめじを加え、火を弱めて7-8分煮ます。

【3】麩を食べやすい大きさに切って加え、さらに5分ほど煮ます。

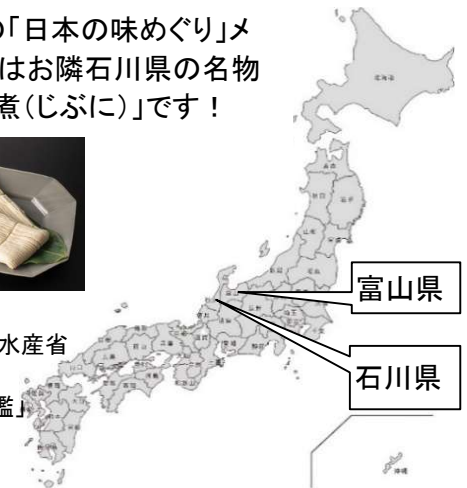
【4】器に彩りよく盛り、わさびを添えます。

今月の「日本の味めぐり」メニューはお隣石川県の名物「治部煮(じぶに)」です！



すだれ麩

出典:農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」



富山県

石川県

石川縣を代表する郷土料理「治部煮」。もちろん石川縣では学校給食でも提供されています。もともとは11月から2月頃の鴨に脂がのった時期に鴨肉・すだれ麩・季節の野菜などを煮た武家の冬の料理でした。加賀市の片野鴨池には今も鴨が飛来します。

肉に小麦粉や片栗粉をまぶし、肉のうまみをとじこめ、肉にも汁にもとろみがあるのが特徴。石川縣名物の生麩(すだれ麩)が入っているのも特徴です。薬味にはわさびがはいります。

エスビー食品webサイト
レシピページより
<https://www.sbf foods.co.jp/recipe/detail/06307.html>

今月の目標
食事の手伝いをしましょう！



治部煮



の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は19日に石川県の「治部煮」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
3	月	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの照焼き・切干大根煮・フライドポテト	ぱりんこ/牛乳
4	火	ビスコ/牛乳	★ 青じそご飯・オムレツ・白和え・コーン和え	星食べよ/お茶
5	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・塩昆布和え・蒸しかまぼこ	ソフトサラダ/牛乳
6	木	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・大根の旨煮・白菜のお浸し	雪の宿黒糖ミルク/豆乳
7	金	ベジたべる/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・オーロゼリー	マリービスケット/牛乳
8	土	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
10	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・かぼちゃの煮物・いんげんのごま和え	ぱりんこのり塩味/牛乳
12	水	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・さつまいも甘露煮・オクラのおかか和え	きなこ餅せんべい/牛乳
13	木	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・金時豆の煮物・大根なます	サッポロポテトベジタブル/ジュース
14	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の唐揚げ・キャベツのお浸し・たまねぎの味噌汁・果物	星食べよ/牛乳
15	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
17	月	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・厚揚げの煮物・キャベツのごま和え	ソフトサラダ/牛乳
18	火	ぱりんこ/牛乳	★ ゆかりご飯・豚肉とさつま芋炒め・ひじき煮・カリフラワーのお浸し	きなこ餅せんべい/お茶
19	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・治部煮・大根の梅肉和え・ゆでブロッコリー	ぼたぼた焼き/牛乳
20	木	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・里芋の旨煮・りんごサラダ	サラダうす焼きせんべい/牛乳
21	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・もやしのおかか和え・豚汁・果物	ハッピーターン/牛乳
22	土	ベジたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース
25	火	白い風船/牛乳	★ わかめご飯・鶏のマーマレード焼き・高野豆腐の煮物・白菜のゆかり和え	星食べよ/お茶
26	水	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラのみそ焼き・豆腐の旨煮・中華風浸し	ぼたぼた焼き/牛乳
27	木	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・小倉煮・塩昆布和え	ソフトサラダ/牛乳
28	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の唐揚げ・大根のマリネ・すまし汁・果物	白い風船/牛乳

★が主食です。