

給食だより



アップルナースリー保育園

11月
November



～和食の日～

11月24日はいい・にほんしょくで「和食の日」です。和食には

- ① 旬の食材を利用した季節感の表現
 - ② 栄養バランスのとりのやすい食事
 - ③ 行事食との親密な関わり
 - ④ 出汁のうま味を上手に使うと減塩につながる
- など様々な特徴があります。



出汁は料理にうま味を加えるための天然の調味料です。かつお節、昆布、干し椎茸、煮干しなどの乾物や、野菜、魚介類などを煮出して作られます。市販には顆粒だし、白だし、めんつゆなど様々な出汁があり、手軽に料理の幅が広がります。

24日はお休みの為、21日(金)に給食では赤飯と、かつお節で出汁をとった香りのよいすまし汁、柔らかく食べやすい松風焼き、しらすの風味とやさしい食感の和え物と、うま味を感じてもらえる和食メニューを提供します。

ご家庭でも魚料理や肉じゃが等の煮物料理、人気の胡麻和えなどの和食を取り入れてみてはいかがでしょうか？



～お祝いに赤飯～

赤飯はもち米に小豆やささを混ぜて蒸した、赤色をした伝統的なお祝い料理です。小豆やささげの色が茹で汁に移り、もち米に吸収されることで赤色になります。昔から「赤色には邪気を払う力がある」と信じられてきたため、お祝いの席で振舞われるようになりました。また、悪運を払って福を呼び込む「縁起直し」の意味合いもあります。

～保育園の人気メニュー～



松風焼き

<材料>

大人2人分・子ども2人分

鶏ひき肉 270g

玉ねぎ 1/3個

長ネギ 1本

人参 1/2本

●パン粉 30g

●牛乳 大さじ2杯

●卵 1個

●味噌 大さじ1杯

●砂糖 小さじ2杯

いりごま 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・長ネギを粗みじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①と●を入れて良く混ぜる。
- ③ オーブンは180℃に予熱しておく。天板(角皿)にクッキングシートをしき②を四角に成型し、いりごまをまんべんなく振りかけたらオーブンで20分ほど焼く。
- ④ 中までしっかり火が通ったら、食べやすい大きさに切り盛り付けて完成。

※フライパンで焼く場合は

- ③ フライパンに油を入れ中火に熱し、②をお好み焼きのように広げ、いりごまをまんべんなく振りかける。軽く焼き目が付いたらひっくり返す。
- ④ 蓋をして中弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ 中までしっかり火が通ったら、食べやすい大きさに切り盛り付けて完成。

松風焼きはおせち料理としても使われている縁起物の一つです。表面にケシの実や胡麻、青のりなどで飾られ賑やかであるが、裏には何もないことから「裏がない。隠し事がなく正直な様子」を表し、隠し事のない正直な生き方ができるようにという前向きな意味が込められています。また、甘いみそ風味で子どもたちにも人気な料理です。ご家庭でもぜひお試しください。