

今日の給食 12月17日（水）

【メニュー】

昼食：七分づきごはん タンドリーチキン
ジャーマンポテト 味噌汁

12月17日は何の日かご存じですか？

なんと「明治ブルガリアヨーグルト」の日なんですって。

それまでの日本では、ヨーグルトはあまり一般的ではなく、「酸っぱい乳製品」というイメージも強かったのですが、この商品が登場して以降、風味や食感の改良が進み、食卓にヨーグルトが定着するきっかけとなったとか。

だから？それとも…偶然？ 今日の主菜のタンドリーチキン…
鶏肉をヨーグルトに漬けてから焼いています。

「乳酸」がお肉を柔らかく、うまみを増してくれます。



午後のおやつ：チーズトースト こぶ

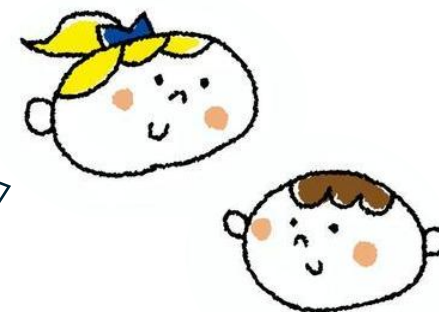
今日の給食 12月16日(火)

【メニュー】

昼 食：七分づきごはん 鰯大根

レンコンサラダ 味噌汁

やさしい甘さが人気のかぼちゃスコーン
おやつ時間に乳児棟へ行くと
「えんちょうせんせい かぼちゃすとーん(?)
おいしいよ」とニコニコ笑顔でした。
ふかふかのおいしいすとーん(?)です。



午後のおやつ：かぼちゃスコーン するめ

今日の給食 12月15日(月)

【メニュー】

昼食：ビビンバ丼 中華サラダ

中華スープ みかん

ビビンバとは、深めの器に野菜やお肉などのおかずとご飯を加え、一緒に混ぜ合わせる「混ぜご飯」のことです。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パ」はご飯を意味しています。肉と野菜をたっぷり食べられますね。給食でも人気があり、おかわりをする子が多いです！



午後のおやつ：マカロニナポリタン 小魚

12月12日（金） 今日はお弁当の日

楽しみにしていたお弁当♪食べ終わった後は遠出散歩に出かけます！！
お忙しい中、お弁当作りにご協力いただきありがとうございました。



今日の給食 12月11日(木)

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 鶏のつみれ汁

ごま和え バナナ



つみれとつくねの違いをご存じですか？魚のすり身から作られているのがつみれ、鶏肉や豚肉のひき肉が使われていたらつくねと思っている方が多いかもしれません。実はつみれとつくねの違いは使われている具材によるのではなく、ちょっとした調理方法の違いからきているそうです。つくねとは「つくねる」、手でこねて丸め固める。つみれはスプーンなどによって一口大に掬い取る「つみいれる」という動詞からきているとか。どちらもこれからの寒い季節には大活躍のおいしい食材ですね。



午後のおやつ：甘食 するめ

今日の給食 12月10日(水)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き

切干大根のじゃこ和え 味噌汁



12月になってしまいましたが、鮭の日ってご存知ですか??「鮭」という漢字のつくりの部分が『十ー十ー』と書くことや、この時期が旬ということで11月11日に制定されたそうです。そんな鮭を使ったコーンマヨネーズ焼き!子どもから大人まで大人気の味です。



午後のおやつ：ラスク 干し芋

今日の給食 12月9日(火)

【メニュー】

昼食：パン クリームシチュー

コールスローサラダ みかん

☆クリームシチュー☆

クリームシチューは、鶏肉や豚肉、野菜を煮込み、ホワイトソースと牛乳で仕上げる料理です。西洋料理と思われがちですが日本発祥の料理です。一緒に食べるのはパン？ご飯？…どちらと一緒に食べても美味しいですね♪



午後のおやつ：じゃこわかめごはん チーズ

今日の給食 12月8日（月）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏のトマトソース

かぼちゃサラダ 味噌汁



いろいろなメニューに登場するかぼちゃ。今季のかぼちゃは甘くておいしいな…という印象です。かぼちゃは収穫後に追熟させることで、でんぷんが糖分に変わり美味しくなります。βカロテンもこの追熟期間に増えることがわかっています。喉や鼻などの粘膜を保護する作用があるので、この時期は積極的に食べたいですね。



午後のおやつ：アップルパイ こぼ

今日の給食 12月5日（金）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 八宝菜

華風和え 味噌汁

華風和えは学校給食には定番のメニューです。

華風和えは、「中華風の和え物」のことです。少し甘めの、ごま油やごまの味付けで野菜をおいしく食べることができます。今日は春雨が入っていますが、もやしを使うのも美味しいですよ。



午後のおやつ：フルーツヨーグルト 干し芋 豆乳

今日の給食 12月4日(木)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 かじきの立田揚げ

五目きんぴら お味噌汁



おやつ「大学芋」について

さつまいもを油で揚げて蜜を絡めた和製スイーツです。関西では中華ポテトと呼ばれたりします。また地域によってはオカズとして食べられる所もあるそうですよ。

由来は調べるとたくさん出てくるので、一番有力な説をのせます。
○神田説（大正）：東京神田界隈の学生が、好んで食べていたため「大学芋」と呼ばれた。

保育園は油で揚げずに作ったヘルシーな大学芋で、さつまいもの甘さも感じられ美味しかったです。



午後のおやつ：大学芋 小魚せんべい

今日の給食 12月3日（水）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 タンドリーチキン

ジャーマンポテト 味噌汁 りんご



ジャーマンポテトはドイツの料理??

アメリカに移民したドイツ系移民によって広まったそうです。ベーコンがおいしさを引き立てます。しかし、このメニューにも使われているジャガイモ・人参・玉ねぎ…このトリオって最強ですね。肉じゃが、カレーライス、シチュー…そして、ジャーマンポテト。どれも子どもたちに人気のメニューです。



午後のおやつ：チーズトースト こぶ 豆乳

今日の給食 12月2日(火)

【メニュー】

昼食：七分ごはん ぶり大根

れんこんサラダ 味噌汁

れんこんは、穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、おせち料理や祝い事に使われ、縁起の良い食べ物とされています。また、ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜です。一年中出回っていますが、旬は秋から冬にかけてが、ねっとりとした食感と甘みが楽しめるので、ぜひ意識してみてください。給食にも煮物やサラダ等、いろいろ登場します！



午後のおやつ：かぼちゃスコーン するめ

今日の給食 12月1日(月)

【メニュー】

昼食：ビビンバ丼 中華サラダ

中華スープ みかん

みかんのおいしい季節がやってきました。

〇と言えば「白い筋や薄皮は食べる？」問答ですね

白い筋や薄皮には、食物繊維の他にもヘスペリジンというポリフェノールが豊富に含まれています。ヘスペリジンは、毛細血管壁を保護し、血流や血管の健康維持に関わると報告されているそうです。

とはいえ、自分の好きな食べ方が一番おいしいですね。



午後のおやつ：マカロニナポリタン 小魚