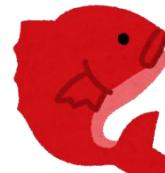




令和7年度 給食便り 1月

幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園



楽しい年末年始を過ごした子どもたち。睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。



料理の『さしそせそ』ってなに？

ご家庭や給食でよく聞く「さしそせそ」は、調味料の入れる順番を覚えやすくした言葉です。味のしみこみ方や仕上がりがよくなり、素材のおいしさを引き出すことができます。

- さ：砂糖 1番最初。甘味は素材に入りにくいため、先に入れることで全体に行き渡ります。
- し：塩 砂糖の後。味を引きしめ、素材のうま味を引き出します。
- す：酢 酸味は飛びやすいので途中で。さっぱりとした後味に。
- せ：しょうゆ 香りを大切に、後半で。色づきも調整できます。
- そ：味噌 1番最後。加熱しすぎると風味が落ちるため、仕上げに。

給食でも、この順番を意識して調理をしています。ご家庭でもぜひ試してみて下さい。いつもの煮物や炒め物がよりおいしくなりますよ。



1月の世界の料理は「カナダ」です

メニュー：サーモンバーガー プーティン(フライドポテト)
ブロッコリーのサラダ クリームチャウダー

★今月の献立より★ 「プーティン」のレシピ (4人分)

【材料】

じゃがいも	300g	① じゃが芋を 1 cm 角の棒状にカットし、水に 10 分ほどさらす。
スライスチーズ	2枚	② ①の水気を切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをし 2 分加熱する。
小麦粉	大さじ 1・1/2	③ ②の水気をふき取りポリ袋に入れて小麦粉をまぶす。
（ソース）		④ フライパンに 1 cm くらいの油を入れて熱し、③を揚げ焼きする。
ケチャップ	大さじ 2	⑤ 5 分ほど揚げ、カリッとしたら油を切り、熱いうちに器に盛る。
お好みソース	大さじ 1	⑥ ポテトが熱いうちにチーズをちぎって上にのせ溶かす。
砂糖	大さじ 1/2	⑦ 耐熱容器にソースの材料を入れ、少し加熱し混ぜ合わせる。
揚げ油	適量	⑧ ④のソースが熱いうちに③の上にかけて完成。

● 本場はグレービーソースですが、子供向けのソースにしました。

● 冷凍のフライドポテトを使うと、よりお手軽に作ることが出来ます。

12月の食育

『冬の食材と風邪予防』の話をしました。根菜のイラストの根の部分を隠して、葉っぱだけで何の根菜か当てるクイズをしました。大人でも葉だけで全部当てるのは難しく、なかなか正解が出ませんでしたが、少しずつ人参などの根の食べる部分が見えてくると、大きな声で「にんじん！」、「だいこん！」と答えてくれました。「ごぼう」の葉っぱを見たことはありますでしょうか？ ぜひお家でもお子さんといろんな葉っぱを探してみてください。根菜は体を温めるので風邪もひきにくくなっています、冬にぴったりの野菜なのでたくさん食べようねと話をしました。

給食室より

12月は焼き芋とクリスマスマニューアリ、楽しい1か月となりました。

12/22は冬至の日だったので、ブリ大根と南瓜の甘煮、白菜の甘酢にゆずの皮を入れたものを食べました。冬至は「ん」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。給食では、「だいこん」「なんきん」「にんじん」を食べました。運気が上がりますように😊✿ また12/23は神戸産のクロダイを使い「鯛めし」を作りました。クロダイは神戸では「チヌ」と呼ばれることがあります、1番美味しい脂ののった時期にとれた鯛を使い、美味しい鯛めしを食べてもらうことが出来ました。

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「肉団子スープ」です。

1月の人気メニュー

焼きドーナツ・パニーニ・帽子パン・ポテマヨコーン・お好み焼き
カレーパン・五目チャーハン・鶏の唐揚げ・鯛めし・クロワッサン