



あけましておめでとうございます。今年度も残すところあと3ヶ月となりました。進級・卒園に向けて1つずつお兄さんお姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたいと思います。今月のテーマは災害時の食事(備蓄食)についてです。

＜災害時の食事について＞

＜すぐに食べられて、日持ちする食材例＞

- 缶詰:野菜や果物、豆、魚類、肉類など様々な種類があり、主菜や副菜になります
- 乾麺:エネルギー源になります。お米がなくても主食になる食べ物です
- 乾物:切干大根や海藻類は非常に不足しやすい食物繊維などが多く含まれています。
- フリーズドライ食品:みそ汁やごはん、おかずなど水を加えるだけで食べられます
- レトルト食品:カレー、丼物、スペaghettiのソースなど
- 飲料水:1人1日3リットルが目安です。非常時、水はとても貴重なものになります。
- その他:好きなお菓子や飲み物、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど



＜ローリングストック法を考える＞

災害時の保存食の準備の仕方として、ローリングストック法があります。

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。



『1月の郷土料理(岐阜県)』

中津川とりトマ丼



(起源)

岐阜県中津川市の中津川商工会議所が行った料理コンテストの入賞作品をもとに、新しいご当地グルメとして開発されたのが中津川とりトマ丼。この丼の主役は中津川の自然のなかでのびのびと育てられた中津川産の若どり。この若どりとトマトを店舗毎に独自のアレンジで思い思いの形に調理して丼に仕上げています。

＜材料 4人分＞

- トマト 2個
 - 卵 4個
 - 鶏肉 300g
 - 茄子 2本
 - ピーマン 2個
 - ニンニク 1片
 - 塩麹 適量
 - 白ごま 適量
 - コチュジャン 大さじ2
 - 酒 大さじ1.5
 - 醤油 大さじ1.5
 - 砂糖 大さじ2
 - 塩胡椒 適宜
- * 保育園ではコチュジャンは使いません

＜作り方＞

(下ごしらえ)

- トマトは、皮を湯むきし、くし形に切り、長さを半分に切る。
- 卵は、割りほぐし、塩・こしょうを混ぜる。
- 鶏もも肉は、一口大に切り、すりおろしたニンニクと塩麹を加えよく揉み込む。
- ナスは、一口大の乱切りにし、10分程水にさらしアツを抜く。
- ピーマンは、縦半分に切り、種を除き、乱切りにする。
- ★…白いりごま、コチュジャン、酒、しょうゆ、砂糖を混ぜておく。
- ① 熱した鍋に油を引き、片栗粉をまぶした鶏肉を炒め、火が通ったら水切りした茄子を加えしんなりするまで炒め、ピーマンを加えてさらに炒め、調味料★を入れて味をつけします。
- ② 別の鍋(フライパン)を熱してトマトを1~2分炒め、卵液を流し入れザックリ混ぜ半熟で火を止める。
- ※保育園では完全に火を通します
- ③ 丼にご飯を盛り、①を乗せ、その上(中心)に②を盛り、ごまを散らしたら、完成♪

今月の食育(3~5歳児)は6日(火)から13日(火)の予定です。

12月の食育より

～年末年始の行事について～

年末の年越しそば、お正月のおせち料理についてどんな意味があるのか簡単にお話しました。黒豆は食べると健康に過ごせて年の数を食べると良い事や、昆布巻きは「よろこぶ」という意味があるという事など話すと、「お豆、食べてみる！」という子どももいました。

年齢が上がるにつれ、イラストを見ただけで「おそば！」「おせち！」と子ども達から大きな反応がありました。おせちの中に入っている食材の名前を知っている子もいました。おせち料理の【えび】長生き【田作り】豊作【ごぼう】細く長く幸せになど、意味も伝えると、わかったと言ってくれました。伝統的な食文化をこれからも伝えています。



12月は焼き鳥丼、ゼリーフライが人気メニューでした。