

12月給食だより

2022年12月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

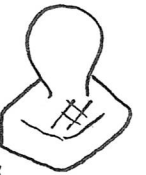
月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6
ブロッコリー フランスパン ポークと野菜のスープ ほっけカレー焼き 大根ツナサラダ ほうれん草とコーンのソテー 野菜たっぷり焼きうどん	セロリ ごはん 味噌汁 (水菜・蕪草) チンジャオロースー 人参炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 南瓜ジャムサンド	煮干し トマトツナスパゲティ 麦茶 キャベツとコーンのサラダ 枝豆 スコーン	人参 人参 ごはん 豆腐味噌汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃが ブロッコリーごま和え 大根ゆかり和え ホットケーキ	れんこん れんこん ごはん さつま汁 鮭の味噌焼き 小松菜コーンソテー 春雨サラダ ヨーグルト・せんべい	かぶ かぶ ごはん 味噌汁 (切干大根・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツとしらすのサラダ 茄子みそ炒め ごまマフィン
5 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜おかか和え 南瓜含め煮 スイートポテト	12 煮ごぼう ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜おかか和え 南瓜含め煮 スイートポテト	6 れんこん れんこん ごはん さつま汁 鮭の味噌焼き 小松菜コーンソテー 春雨サラダ ヨーグルト・せんべい	13 胡瓜 胡瓜 ごはん 味噌汁 (南瓜・えのき) 豚肉生姜焼き ひじきの煮物 かぶマリネ きな粉クッキー	7 かぶ かぶ ごはん 味噌汁 (切干大根・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツとしらすのサラダ 茄子みそ炒め ごまマフィン	14 大根 大根 ごはん 味噌汁 (生揚げ・白菜) チキンカツ さつま芋グラッセ チンゲン菜ごま和え パウンドケーキ
19 人参 人参 ごはん 豆腐味噌汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃが ブロッコリーごま和え 大根ゆかり和え ホットケーキ	26 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜おかか和え 南瓜含め煮 スイートポテト	20 れんこん れんこん ごはん さつま汁 鮭の味噌焼き 小松菜コーンソテー 春雨サラダ ヨーグルト・せんべい	27 胡瓜 胡瓜 ごはん 味噌汁 (南瓜・えのき) 豚肉生姜焼き ひじきの煮物 かぶマリネ きな粉クッキー	21 かぶ かぶ ごはん 味噌汁 (切干大根・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツとしらすのサラダ 茄子みそ炒め ごまマフィン	28 大根 大根 ごはん 味噌汁 (生揚げ・白菜) チキンカツ さつま芋グラッセ チンゲン菜ごま和え パウンドケーキ
22 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜おかか和え 南瓜含め煮 スイートポテト	29 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜おかか和え 南瓜含め煮 スイートポテト	23 カリフラワー カリフラワー ジャムサンド スープ (水菜・えのき) かれいチーズ焼き ほうれん草ごまツナサラダ もやしと小えびのナムル	24 するめ するめ ごはん 味噌汁 (水菜・蕪草) チンジャオロースー 人参炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 南瓜ジャムサンド	22 カリフラワー カリフラワー ジャムサンド スープ (水菜・えのき) かれいチーズ焼き ほうれん草ごまツナサラダ もやしと小えびのナムル 南瓜小倉煮	23 酢昆布 酢昆布 あさりごはん すまし汁 (豆腐・長ねぎ) ミートローフ ポテトサラダ 枝豆 デコレーションケーキ

12月22日は「冬至」です。一年で最も昼が短くなる日です。
昔から長期保存が可能で、ビタミンを多く含む南瓜を大切に食べていました。
保育園では12月22日のおやつで南瓜小倉煮を提供します。



米ともち米



米ともち米の違い

普段ごはんとして食べている米のことをうるち米と言います。餅や赤飯、おこわなどに使われる米をもち米と言います。

では何が違うのでしょうか？
どちらも同じ米ですが、デンプン質(アミロースとアミロペクチン)の成分にあります。

うるち米…アミロース20%・アミロペクチン80%で構成されており、粘り気が少ない。普通に炊いてごはんを食べたり、つぶして五平餅やきりたんぽにしたり、うるち米を加工したもので柏餅や草餅を作る時に用いられます。

もち米…アミロペクチン100%で構成されており、粘り気が多く、もちもちした食感になる。おこわや赤飯で食べたり、ついてお餅にしたり、もち米を加工したもので白玉団子やさくら餅などを作る時に用いられます。

もち米レシピ～中華おこわ～

【材料 もち米1合分】

- 豚肉スライス 20g・正油 小さじ1/2・みりん 小さじ1/2
- 長ねぎ 20g・竹の子水煮 20g・さくらえび 1g
- 油 小さじ1/2・ごま油 小さじ1/2・正油 小さじ1
- みりん 小さじ1/2・砂糖 小さじ1/2・水

【作り方】

- ①豚肉は2cmくらいに切り、正油(小1/2)みりん(小1/2)で下味をつける。
 - ②長ねぎは荒みじん、竹の子は5mmの角切りにする。
 - ③①②を油、ごま油で炒め、正油・みりん・砂糖を加えて煮る。煮えてきたらさくらえびを加えて混ぜ、ザルに移し煮汁と分ける。
 - ④もち米を釜に入れ、冷めた煮汁と水を合わせておこわ1合のメモリまで入れてスタート。
 - ⑤炊き上がった後、ザルに移し具材を混ぜ合わせて出来上がり。
- ※具と繻に炊く時は具材から水分がでるので少なめに。

お米はエネルギー源として大事な食材です。しっかり噛んでいかなる食感を味わい、上手に活用して下さい。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～南瓜小倉煮～ ☆

材料(4人分)

- 南瓜 1/4個
- あずき(乾) 24g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 ふたつまみ
- 水 適量

作り方

- ①あずきをボールに入れ、かぶぶるくらいの水を入れて一晩おいておく
- ②①の水を切り多めの水で鍋に入れて煮る。アクが出てきたらザルにあげ、鍋に戻し、ひたひたになるくらいの水と調味料を入れさらに煮る。
- ③南瓜は8～10等分にし、別鍋で硬めに茹でる。
- ④②が煮えてきたら③を加えて軽く煮て出来上がり。

※あずきを煮るのが大変であれば、市販のあんこを使用しても良いです。

また、南瓜は茹でずに電子レンジで加熱しても良いです。

※煮崩れが気になる場合は、茹でた南瓜の上に煮たあずきをかけてあげても良いです。