

給食だより



誠和会調理部会
令和3年2月
こくふ子ども園

2月は、節分にバレンタインデー、楽しいイベントが盛りだくさん。園では行事の由来について子どもたちに伝えていきます。そして、今年度もあと2か月。1日1日をますます大切に子どもたちと過ごしていきたいと感じる今日この頃です。

子どもたちに伝えたい和食



寒い時期は、インフルエンザや食中毒等いろいろな感染症が流行ります。最近では新型コロナウイルスの大流行もあり、一年中感染症が心配されます。免疫力や抵抗力が下がった時こそ感染しやすくなります。感染症に負けない体をつくるための食事を考えてみましょう。

そこで、いま改めて和食が注目されています。和食には、米や大豆製品など良質なたんぱく質がとれるものや、みそや納豆、漬物などの発酵食品があります。これらは免疫力をつけるのにもってこいの食材です。また、旬の食材を使うことをお勧めします。旬の時期は、そうでない時に比べて栄養価がグッと上がったり、香りやうまみが増して濃い味が感じられるので、少ない調味料でもおいしく味わえます。積極的に旬の食材を使い、和食を取り入れてみましょう。



【免疫力アップに効果大!!旬の冬食材】

〇ほうれん草

抗酸化ビタミンといわれる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」のほか、「ビタミンB群」などのビタミン、「カルシウム」「鉄分」などミネラルをバランスよく含む優良野菜です。

〇人参

ビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、粘膜分泌を高め、風邪の感染症に対する抵抗力を上げてくれます。皮にも栄養がたっぷり、皮ごと食べるか、ごく薄く剥くのがおすすめです。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので油で炒めたり、ドレッシングなどを使用すると吸収率もアップします。

〇春菊

免疫力をアップさせるカロテンの含有量はほうれん草以上。しかも、茹でるとその効果が高まります。また、独特の香りには食欲の増進、消化促進などの働きがあります。豊富に含むカロテンは油に溶けると、吸収率がアップするので、ゴマ和えやピーナッツ和えがおすすです。

〇みかん・柑橘類

ビタミンCには抗ウイルス作用があり、免疫力が高まります。

～レシピ紹介～子どもと一緒に作ってみよう♪

『なっとな汁』

(材料)	(子ども1人分)	(作り方)
ひきわり納豆	10g	①鍋に油(分量外)をしき、豚肉を炒め、色が変わったら人参、大根を加えさらに炒める。 ②全体に油がまわったらいりこだし、他の野菜も加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③味噌を溶き入れ、納豆を加えさっと煮たら火を止める。
豚肉(こま切れ)	10g	
人参(いちょう切り)	5g	
大根(いちょう切り)	10g	
ねぎ(子どもとちぎる)	10g	
白菜(子どもとちぎる)	10g	
さつまいも又は里芋(いちょう切り)	20g	
いりこだし	100~150ml	
味噌	4g(お好みで調整)	



納豆の代わりに豆腐や豆乳などの大豆製品やキムチなどの発酵食品などにしても免疫アップ効果が期待できますよ♪

Point

5月
鶏肉コーンフレーク焼き

6月
鮭じゃがコロッケ
トマトときゅうりの酢みそ和え

7月
ちぐさ焼き風
★魚の明太子焼き
みそ風味焼きそば

こくふ子ども園 令和2年度の新メニュー



8月
豚玉井
玉葱とごまのビスケット



9月
★さば缶カレーバーグ
ごぼうクッキー



10月
さんまの炊き込みご飯
カルシウムビスケット

11月
さつまいももち
甘栗小豆のおやまクッキー
豆腐の中華風かにあんかけ
さば缶おやき

さば缶カレーバーグ

材料(4人分)
さば水煮(缶詰)・1缶(190g)
鶏ひき肉・100g
玉葱・1個
カレー粉・小さじ1/2
卵・1個
片栗粉・大さじ2
塩こしょう・少々
サラダ油・適量
トマトケチャップ・適量

作り方
①玉葱はみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒めます。半透明になったら、カレー粉を振り入れて、香りが立つまで炒め、冷ましておきます。
②ボウルにさばの缶詰を切って入れ、鶏ひき肉と混ぜ合わせます。Aと①の玉葱を加えて、さらに混ぜ、4等分にして丸めます。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼きます。焼けたらケチャップをかけて完成です。

12月
ホイップあんぱん
豆乳ドーナツ
★カリカリギョーザピザ
ココア蒸しケーキ

カリカリギョーザピザ

材料(4人分)
ギョーザの皮・8枚
ハーフココア・4枚
玉葱・1/6個
ピーマン・1/2個
コン・20g
ケチャップ・大さじ2
ピザ用チーズ・40g

作り方
①ペーパーは5ミリ幅に切る。玉葱、ピーマンは1cm角に切り、一緒にさっと煮ておく。
②ボウルに①、スイートコンを入れて混ぜる。
③オーブンスターの天板にオーブンシートを敷き、ギョーザの皮を並べる。
④トマトケチャップを塗り、1/8量の2とピザ用チーズをのせる。同様に残りも作る。
⑤温めたオーブンスターで5~8分、全体にこんがりとし焼き色がつくまで焼く。



今年度は新メニューをたくさん紹介させて頂きました。その中でも好評だったレシピを掲載しました。他にも新メニューレシピを用意しておりますのでご自由にお持ち帰り下さい。6月にご紹介した鮭じゃがコロッケはひまわり組さんのリクエストメニューにも上がるほど好評でした。

