

2 月号 給食だより



節分が過ぎると暦の上では「春」と言われますが、まだまだ寒い日が続きます。節分の日には豆をまき、鬼を外に追い出して福を呼び込んだり、恵方の方角を向いて恵方巻を食べる風習があります。2月3日は北北西の方角を向き願いを入れて恵方巻を食べましょう。当園では2日に給食で恵方巻を提供します。

* 乾物の使い方

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。日本の気候、風土と昔の人の知恵から生まれた「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多いこと、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。

• メインになる乾物

「凍り豆腐」は、良質なたんぱく質を多く含み、肉の代わりに材料として「そばろ」にしたり、「卵丼の具」として活用できます。

• 副菜の材料になる乾物

「切り干しだいこん」は熱湯で5分戻すと特有の臭みが消えて、おいしく食べることができます。

• 味つけ、和え衣の材料になる乾物

塩味がある「塩昆布」や「ゆかり粉」は、ごはんにかけるだけでなく、野菜料理の味付けとしても使うことができます。季節の野菜と和えれば乾物のうま味と風味が加わっておいしく食べることができます。

KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 令和4年2月1日 黒田 まどか



* 大豆クッキング～4歳児～

畑で育て収穫した大豆を使用し、1月14日に「ポークビーンズ」を作りました。前日に大豆を水に浸し、乾燥した大豆と大きさの違いを観察しました。クッキングでは使用する具材や調味料を確認した後、一人ずつ鍋の具材を混ぜました。何度か給食で提供したことがありましたが、クッキングしたことでいつもより食べていました。「もっと食べたい」「また出して」という声が多かったので今後も給食で提供していきます。レシピをご紹介しますのでぜひご家庭でも作ってみてください。

〈ポークビーンズ〉

○材料 4人分

- ゆで大豆 100g
- ジャがいも 中2～3個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- 豚肉 100g
- ホールトマト 80g
- 油 少々
- すりおろしにんにく 少々
- ケチャップ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 食塩 1g
- コンソメ 小さじ1/2
- 水 約200ml

○作り方

- ①鍋に油を入れ人参、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ②①に大豆、ジャがいも、ホールトマト、水を入れて中火で煮込む。
- ③具材が煮えてきたら調味料を入れさらに煮込んで出来上がり。

※ポークビーンズはご飯でも、パンと組み合わせても合います！

※ホールトマトは角切りにカットするか、鍋で煮ながら崩しても良いです。

