

給食だより2月号

令和6年2月1日
株式会社食養の杜とやま

元気に登園してくる子どもたちの声と笑顔が冬の寒さを吹き飛ばすようです。寒い冬、体の温め、免疫力を高めるために、食事の役割は大きいものです。私たちの体は食べたものでつられています。毎日の食事で寒さに負けない体を作りましょう！



今月の目標は「食事の手伝いをしましょう！」です。

食事の準備や後片付け、料理などの体験から、食の意欲・興味・関心を広げましょう。

楽しくお手伝い！



まずはお買い物。今日の夕食は〇〇だよ、何を買おうかな？と聞いてみましょう。

年齢に応じた調理のお手伝い子どもには達成感があるでしょう。ハンバーグをこねる、までできるかな。



食卓をきれいにふいてもらいましょう。

今日のサラダは〇〇ちゃんがレタスをちぎってくれたね。



ごちそうさまの後は、食器を流しに運びましょう。

献立紹介

宮崎のチキン南蛮

宮崎のチキン南蛮はタルタルソースをかけるのが主流。お店は自慢のタルタルソースで勝負しています。

材料(2人分)

鶏むね肉...240g
卵...1個
薄力粉...20g
塩...0.4g
こしょう...0.4g
揚げ油...適量
調味料A(タルタルソース)
マヨネーズ...36g
ケチャップ...2g
砂糖...3g
ゆで卵...10gみじん切り
きゅうり...20gみじん切り
玉ねぎ...20gみじん切り
調味料B(南蛮酢)
醤油...18g
薄口醤油...18g
みりん...9g
酢...30g
砂糖...30g
七味唐辛子...少々

- ①調味料Aの材料をまぜ外外ソースを作る。
- ②調味料Bの材料を入れて混ぜ火にかけ、一度沸かす。
- ③鶏むね肉に塩コショウをし、薄力粉をまぶし、溶き卵をつけ170度の油で揚げる。揚げたら南蛮酢に浸ける。
- ④さらに野菜、汁気を切った鶏むね肉を盛り付け、調味料Aの外外ソースをかける

農林水産省HP
うちの郷土料理より

今月の「日本の味めぐり」メニューは宮崎県の名物「チキン南蛮」です！

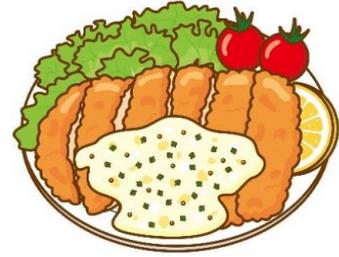


昭和30年代に延岡市の洋食店でまかない料理としてつくられたのが始まりとされています。当時は「鶏唐揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理だったようですが、その後、タルタルソースをかけサラダを添える現在のスタイルになり人気メニューになりました。「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもので、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。

農林水産省HP参照

今月の目標

食事の手伝いをしましょう！



献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
 今月は21日に宮崎県の「チキン南蛮」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの照焼き・切干大根煮・キャベツの甘酢和え	ベジたべる/豆乳
2	金	のりわかめせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草のおかか和え・豆腐の味噌汁・果物	野菜せん /野菜ジュース
3	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン /ジュース
5	月	かぼちゃせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・インゲンのごま和え・フライドポテト	ハーベストセサミ /牛乳
6	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 青じそご飯・なす味噌和え・豆腐旨煮・コーンとえ	アンパンマンソフト せんべい/お茶
7	水	おこさませんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・ゆでブロッコリー・ツナ和え	ぱりんこ/ジュース
8	木	にんじんせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・お浸し・ひじきの煮物	カルシウムせんべい /牛乳
9	金	雪の宿黒糖みるく /牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	マリービスケット /野菜ジュース
10	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	プチポテト/ジュース
13	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 青菜ご飯・アジのパン粉焼き・かぼちゃの煮物・カリフラワー酢の物	ハッピーターン/お茶
14	水	おこさませんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露煮・ゆでブロッコリー	白い風船/ジュース
15	木	ポテとほうれん草の おせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・金時豆の煮豆・なます	サラダうす焼き せんべい/牛乳
16	金	マリービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・おかか和え・豚汁・果物	星食べよ /野菜ジュース
17	土	カルシウム塩 せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
19	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・焼肉・菜果サラダ・蒸しかまぼこ	ソフトサラダ/豆乳
20	火	のりわかめせんべい /牛乳	★ ゆかりごはん・赤魚の塩こうじ焼き・厚揚げの煮物・ごま味噌和え	ビスコ/お茶
21	水	おこさませんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・チキン南蛮・高野豆腐煮・ゆでブロッコリー	RITZ/ジュース
22	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐・りんごサラダ・里芋旨煮	ぱりんこ/牛乳
24	土	サッポロポテトベジタブル /牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフト せんべい/ジュース
26	月	ポテとほうれん草の おせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・大根金平・白菜のゆかり和え	ハーベストセサミ/牛乳
27	火	白い風船/牛乳	★ わかめごはん・タラの海苔焼き・白和え・中華風浸し	おさつスナック/お茶
28	水	おこさませんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・塩昆布和え	ぼたぼた焼き/ジュース
29	木	にんじんせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の唐揚げ・かぼちゃの小倉煮・大根のマリネ	きなこ餅せんべい/牛乳

6日(火)お誕生会 こめ粉のロールクッキーココア味

★が主食です。