



きゅうしょくだより

テーマ

お正月、おせちについて



～ 給食メニューのご紹介 ～



【黒豆乳プリン】

～ 材料 ～ カップ約4個

- 黒豆煮物 100g
- 無調整豆乳 200g
- 砂糖 大さじ2
- 粉ゼラチン 5g
- 水(ふやかし用) 50g
- 黒豆煮物 8粒 (トッピング用)



～ 下準備 ～

耐熱ボウルに粉ゼラチンを入れ、分量の水でふやかしておく。

～ 作り方 ～

- ①黒豆煮物と分量の半分の無調整豆乳をミキサーにかけます。
- ②鍋に残りの豆乳、砂糖、ふやかした粉ゼラチンを入れ火にかけます。ゼラチンが完全に溶けたら、①を漉しながら加えます。
- ③②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④しっかり固まったら、黒豆煮物を上にトッピングして出来上がりです。

ポイント!

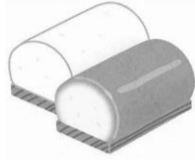
- ・砂糖は、煮豆の甘さで調整すると良いです。お好みで生クリームや黒蜜をかけても美味しく召し上がれます。
- ・豆乳が苦手な方は牛乳でもOKです。

●おせち料理

「おせち料理」はもともと季節の変わり目の「節句」に神様にお供えた料理でしたが、お正月が一番重要な節句であることから、やがて「おせち料理」といえばお正月に食べるものを指すようになりました。また、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあり、「五穀豊穡」「子孫繁栄」「家族の安全と健康」などの祈りを込めて山海の幸を盛り込んでいます。

・紅白かまぼこ

紅白はお祝いの色とされ、かまぼこは「日の出」を象徴するものとして元旦にはなくてはならない料理のひとつです。



・だて巻き

黄金の色から商売繁盛や金運アップなど経済的な豊かさを招くという縁起の良い品です。



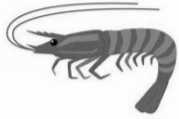
・筑前煮

様々な山の恵みを一緒に煮ており、「家族が仲良く、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。



・えび

腰が曲がるまで長生きすることを願って料理に使われる縁起の良い食材です。



おせちは昔から大切にされてきた食文化です。家で過ごす時間が多い今こそ、家族皆さんで各料理に込められた意味も話しながら、味わってみてはいかがでしょうか。

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～1月のおすすめ食材(まめ)～

1月には、おしるこや黒豆など まめを食べる機会が多い時期ですね。「あずき」は十勝でも非常に収穫量が多く、高品質で有名です。むくみ解消や疲労回復、便秘解消、美肌効果など優れた栄養が含まれています。「黒豆」はビタミンB群やカリウム、アントシアニン、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維も豊富に含まれ、目の健康維持や生活習慣病の予防、腸内環境を整えるなど期待できますよ。お正月に黒豆を食べるのは「まめに働けますように」や「まめに暮らせますように」と無病息災の意味が込められています。ぜひ積極的に食べるようにしましょう。



令和4年がスタートします。

皆さんはどんな年末年始を過ごされるのでしょうか？おせち料理には食べ物一つ一つに願いや思いが込められています。一年に一度のおせち料理。お子さんと一緒に調べたりすると食べるのが更に楽しくなると思います。コロナウイルスはもちろんですが、インフルエンザ、ノロウイルスも流行する時期です。体調に気を付けて、元気良くスタートを切っていきましょう！



管理栄養士 一色、川村

1月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

		月	火	水	木	金	
きゅうしょく	1/31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1/31です。</p> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 552kcal</p> <p>たんぱく質 22.3g</p> <p>脂質 19.7g</p> <p>カルシウム 301mg</p> <p>鉄 2g</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>					
	ごはん						米
	すまし汁						生揚げ、小松菜
	鶏肉の照り焼き						鶏もも肉
	ほうれん草のチーズおかか和え						ほうれん草、チーズ かつお節
	バナナ						
もちもの	はし						
おやつ	たべっこどうぶつ牛乳						
きゅうしょく	3日	4日	5日	6日	7日		
	ごはん	ごはん	スパゲティナポリタン	わかめごはん	塩パン		
	お雑煮	もち、鶏もも肉、ごぼう にんじん、しいたけ、なると みつば	大学芋	卵スープ	ポトフ	鶏もも肉、ウィンナー にんじん、じゃがいも れんこん	
	いわしの煮付け	いわし	りんご	鮭の塩焼き	豆腐とひじきのハンバーグ	木綿豆腐、豚ひき肉 ひじき、玉ねぎ、枝豆 コーン、でん粉	
	白菜のお浸し	白菜、にんじん、かつお節	お茶	金平ごぼう	マカロニサラダ	マカロニ、玉ねぎ きゅうり、にんじん マヨネーズ	
	バナナ			みかん	キウイ		
もちもの	はし		はし・スプーン	はし	はし・スプーン		
おやつ	ばかうけ 一口ゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳、鶏卵	ふかし芋 牛乳	じゃがいも、バター	マリービスケット 牛乳	

1月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金		
せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう	10日 <成人の日> 	11日 ふりかけごはん なめこ汁 五目卵焼き 小松菜のチーズおかか和え バナナ	12日 ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル オレンジ	13日 ロールパン えびと鶏肉のクリーム煮 野菜のさっぱり和え キウイ お茶	14日 かしわうどん かぼちゃミルク煮 みかん		
	もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし		
	おやつ	おしるこ お茶	つぶあん、もち	星たべよ 一口チーズ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	
	せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう	17日 大豆入りカレー 野菜サラダ バナナ お茶	18日 ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ビーマンとしらすの炒め物 パイン	19日 ごはん みそ汁 鮭の照り焼き にんじんしりしり キウイ	20日 食パン チキンチャップ きのこバター炒め バナナ 牛乳	21日 焼きそば かぼちゃのサラダ りんご お茶	
	もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	フルーツポンチ 牛乳	源氏パイ 牛乳	チョイス 牛乳	雪の宿 カルピス	プリン 牛乳		
せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう	24日 ごはん みそ汁 鶏肉の生姜焼き 白菜の昆布和え みかん	25日 ごはん けんちん汁 たらねぎみそ焼き キャベツのマヨ和え パイン	26日 コーンごはん みそ汁 豚肉の炒め物 小松菜のしらす和え オレンジ	27日 ユーホーパン シチュー スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー バナナ	28日 <誕生会> ミートソーススパゲティ フライドポテト ブロッコリーのツナ和え みかん ミルクレープ		
	もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
	おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース 一口ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	みかん缶、もも缶 バナナ、ヨーグルト 焼き芋 牛乳	さつまいも