

# 給食だより 1月号

令和4年12月28日

—富岡保育園—



早いもので2022年も終わろうとしています。2023年のスタートです。新しい年を迎えることを迎春といいますが、まだまだ春は遠く、これから寒さが一段と厳しくなっていきます。病気にせず楽しいお正月を過ごしてほしいと思います。ただこの季節は空気が乾燥して風邪のウイルスが勢力を強めてきます。インフルエンザの流行やコロナウイルスにも注意をしなければいけません。予防としては、栄養と休養を十分にとり、人混みを避けマスク着用して、帰ったらうがい手洗いの徹底をお願いします。そして、この冬も北日本の沿岸地域では大雪の為にライフラインが停まったり、生活に支障がでています。一日も早い復旧でご家族そろってお正月を迎えられますことを願っています。



## ～12月の献立より～

食欲の秋はいつまで続くのでしょうか！？と思うくらい12月もよく食べてくれました。残菜がほとんど0の日もありました。根菜類もおいしいので、積極的に使っているところです。「れんこんのキンピラ」の時は、おかわりに行列ができるほどでした。以上児さんが“この汁なんでドロドロしとると？”と言った「のっぺい汁」。寒い時は汁物にもとろみをつけるだけでより温まる感じがします。ごぼうや里芋など使ったのっぺい汁も完食でした。よく食べたメニューを紹介します！

## —主菜—

豆腐のグラタン	変わりチキン南蛮
皿うどん	鶏肉のカリカリ焼き
ハヤシライス	きつねうどん
里芋コロッケ	魚のタンドリー焼き
焼きそば	ポークピカタ
竹輪の磯辺揚げ	鶏ひき肉の信田煮
カレーうどん	マーボー豆腐
ミートローフのポテト包み	
焼きしゅうまい	

## —おやつ—

大根もち	シュガーラスク
二色蒸しパン	もちもちパン
簡単牛乳パン	リゾット風スープ
昆布の天ぷら	スイートポテト
牛乳くずもち	うどんかりんとう
クレープ	焼き芋
五目おこわ	ポップコーン
高野豆腐のココアソフトクッキー	
いちごのヨーグルトムース	
芋ドーナツ	手作りクッキー

## —副菜・汁物—

かき玉汁	れんこんのキンピラ
和風サラダ	コーンチャウダー
納豆サラダ	ブロッコリーのごま和え
のっぺい汁	コーン卵スープ
そうめん汁	バンサンスー
白和え	レタスサラダ
花野菜サラダ	れんこんサラダ
マカロニサラダ	きんぴらごぼう



## 第2回育児講座・試食会

第2回育児講座、試食会（お弁当配布）はお世話になりました。藤原先生の講座は今回で2回目でしたが、私は給食担当者研修会で以前に2度藤原先生の講座を受講しましたが、何度聞いてもとても勉強になるお話しばかりです。更に給食にも取り入れて、日々頑張っているところです。先日の給食のメニューは『大根めし、鶏の照り焼き、野菜のかき揚げ、かぶの酢漬け、みかん、天つゆ』でしたが、今回も噛む回数を数えておられて、1,814回噛まれたそうです。定期的に根菜や芋などが美味しいので取り入れましたが、“実に元禄時代そのものの食事（素材を生かした食事）です”と誉めていただきました。ユネスコ無形文化遺産に“和食”が登録されているのはご存知でしょうか。2013年に和食は、日本人の伝統的な食文化として登録されました。一汁三菜を基本とし、動物性油脂を控えた食事で季節感のある旬の食材を使うことで地域に根差した食材で、地域と関わって育まれてきた食文化です。



今回の野菜のかき揚げは、お弁当には少し衣に味をつけましたが、子ども達には味ナシで、天つゆをつけました。藤原先生は“天つゆが無くても十分おいしいです”とおっしゃて下さいましたが、富保の子ども達は、野菜のかき揚げ+天つゆはセットと思っています。さつまいも、ごぼう、人参、玉葱、いんげん、竹輪、ベーコン、だし昆布と8種類の具材のかき揚げです。（だし昆布は天つゆのだしを使った後、刻んで具材に混ぜました。）お家では、これだけ使うのは大変だと思いますが、保育園では何度でもお代わりに並ぶくらいこのかき揚げが大好きな子ども達です。