



献立表 + α

食べるの大好きだよ

2020.1.16 山ノ内保育園給食室

新年が始まり、今年度も残り3か月となりました。

みなさんはどんな正月を過ごしましたか？おせち料理やお雑煮などをおいしくたくさん食べたのではないのでしょうか。

今年も、子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作りたいと思っています。

7日のおめでとりのつどいでは、煮しめに『掘川ごぼう』と『金時にんじん』を使いました。そこで、使用した2つの京野菜について紹介します。



掘川ごぼう

直径5~6cm、長さ80cm、重さ約1kgにもなる巨大なごぼうで、表面にはヒビ割れがみられ、内側には空洞があります。その空洞を利用し、肉詰めなど料理に使用されることが多いです。

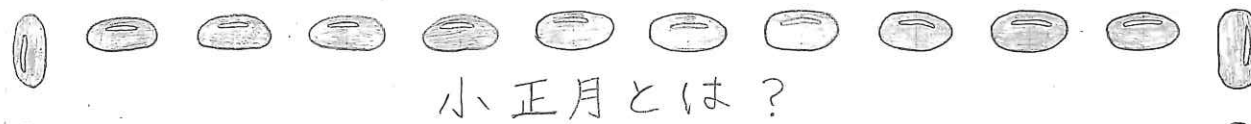
私は、京都出身ではないので掘川ごぼうを初めて見たので、あまりの大きさにビックリしました。(栄養士:三島)



金時にんじん

長さは30cmほどで、全体的に細長い形をしています。別名「京人参」とも呼ばれ、鮮やかな赤い色が特徴です。肉質がやわらかい割りに、煮崩れしにくいので、煮物に使用されることが多いです。

京野菜は高価で、大量生産された野菜のように使う事は難しいですが、味や色、形状ともに、魅力的であるという点において高く評価されています。また、通常の野菜よりも栄養価が高いのも特徴です。



小正月とは？

1月15日は、小正月と呼ばれています。小正月には、小豆粥を食べ、今年1年間の無病息災を祈ります。小豆のように赤い色の食べものは邪気を払うと考えられています。

★ 保育園では15日(水)のおやつに小豆粥を食べました。病気をせず、健康で元気に過ごせるように祈りながら食べられたでしょうか。



Q4. 汁物に入れる具材の数は？
味付け: だし汁・中華スープ・コンソメ・ソース
(1か月の晩ごはんを平均して考えて下さい)

① 1種類	② 2種類	③ 3種類	④ 3種類以上

3回目の質問で「週に何回晩ごはんを汁物を食べるか聞いたところ、多くの家庭で汁物食べているということだったので、今回は、その汁物に何種類具材を入れるのかを聞いてみました。

具だくさんの汁にすると、1つのおかずになり、ボリュームが出て、栄養的にも豊かになります。また、今の季節は汁物があると体も心も温まりますね。