2024年 4月 きゅうしょくだより

2024年4月1日発行　ハレルヤ保育園

♪きせつのたべものくいず

なんというなまえのおやさいでしょう？

♪ひんと♪

さらだによくはいっているみどりいろのおやさいといえば……

きせつによって「はる○○○○」とよばれることがあるよ。

今月の郷土料理：韓国・愛知県

「ビビンパ丼・豆腐のジョン(米粉)、おにまんじゅう(米粉)」

＜12(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

☆ビビンパってどんな意味？

「“ビビダ(混ぜる)“＋”パッ(ご飯)“＝混ぜご飯」を意味します。”残った食べ物は年越しさせない”という意味で、家にあるおかず類を集めてビビンパにして大みそかの晩に食べたという説もあります。宮廷料理だったという説や畑仕事の際の昼食(お弁当のようなイメージ)だったという説も。共通しているのは「手早くできる」「器がいくつもいらない」「栄養がとれる」という利点をうまく活用しています。

☆豆腐のジョン…？

“ジョン”は、豆腐・野菜・海鮮等の素材を、卵の衣にくぐらせて焼く韓国の家庭料理の定番です。

給食では卵を使わずに「かぼちゃ」を使い色付けし小麦粉も使用せずにアレンジして提供予定です。

☆おにまんじゅう

米粉・片栗粉・水を混ぜた生地に砂糖・塩をまぶした角切りのさつまいもを混ぜて丸めて蒸します。角切りのさつまいもが鬼のツノ等を連想させることが名前の由来と言われています。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものくいず」のこたえは、「きゃべつ」でした！はるのふんわりしたきゃべつは、「はるきゃべつ」とよばれるよ。はるきゃべつは30まい、ふつうのきゃべつは50まいくらいのはっぱがあるんだって。おてつだいのときにかぞえてみてね。

☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

①バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。苦手なものにも興味をもてるようになると良いですね。

②見て楽しい、食べて学べる、おいしい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付け、楽しく食べられるような彩りや盛り付け等の工夫がされています。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけにもなります。

③みんなで食べる時間をたいせつに

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をすることで、苦手なものを食べてみようとしてみたり、マナーなども身に着けることができます。

子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べることを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。給食を通して、“食べ物”に興味をもったり、給食になるまでの姿等を想像したり…食の世界を広げてくれると嬉しいです。おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね。

おうちで作ってみよう！

＜ 12(金) 昼食 ＞

☆たれをアレンジでおつまみに！？☆ **「豆腐のジョン(米粉)」**

※目安：幼児 1 人分(野菜：皮や種を除いた量で記載)

かぼちゃ 3.5g・砂糖 0.2g・木綿豆腐 1/7(50g)

A(米粉 3.5g・塩 0.1g)・B(米粉 2.5g・水 6g)・油 1g

たれ：「砂糖 0.6g・醤油 1.2g」を混ぜる

(1)豆腐を水切りし、目安分量に切る。

(2)かぼちゃを蒸かして砂糖を混ぜて潰す。

(3)混ぜた A を(1)にまぶし、(2)＋B にくぐらせる。

(4)油をしいて焼き、たれをかける。

オーブン：180℃ 5～8 分程度((3)に油をまぶす)

フライパン：焼き目が軽くつくまで、両面を焼く

お子さまクッキングポイント♪

♪豆腐の水切り準備　♪かぼちゃを潰す　♪衣をつける