

給食だより 12月

平成30年12月1日
こども支援課



今年も残り一か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。この時期、寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いをせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。さて、日本各地に昔から伝わる「郷土料理」とは、四季折々の自然の産物を利用して、その土地や風土にふさわしい調理・加工・保存方法から生み出された「生きる知恵」が詰まった料理のことを言います。今月号では、富山の郷土料理を紹介します。

富山の郷土料理に注目!

【ぶり大根】

ぶりと大根を一緒にしょうゆで煮た、冬を代表する料理です。富山湾で水揚げされた天然のぶりは、脂がのり、おいしいと全国的に高く評価されています。



【よごし】

ゆでた野菜をみそで味付けした料理です。「みそで野菜を汚す」ということが名前の由来といわれています。地域や季節によっていろいろな野菜が使われます。



【べっこう】

溶き卵が入った甘辛い寒天です。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」と呼ばれるようになりました。お正月や婚礼、法事、祭りなどに食べられています。



【酢ずき】

赤芋の茎（「ずき」や「ずいき」と言う）をから煎りし、酢と砂糖を加えると色が真っ赤に変わります。赤芋の茎はアントシアン系の色素を含み、酸で鮮やかに赤く変色する性質を生かした料理です。



12月22日は冬至(とうじ)です

冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、かぼちゃの料理を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりする風習があります。



寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。保育所では、給食にかぼちゃとゆずを取り入れています。

<献立紹介> 白菜のかおり漬 ~4人分

白菜 100g
きゅうり 40g
塩 小さじ 1/3杯
ゆず 10(皮3)g

- ゆずはよく洗って皮の黄色の部分の部分を千切りにしておく。
- 白菜は太めの千切り、きゅうりは薄切りにして、塩をまぶして混ぜ、10分程漬けて置く。
- ②に①を加えて混ぜ、余分な水分を切って盛り付ける。(好みでゆずの皮をすり下ろしたり、搾り汁を加えたりしてもおいしいです。中の白いわたの部分は、苦みがあるので気をつけましょう。)



白菜の他に、大根、かぶ、山芋でもおいしく作れますよ!

今月の目標

富山のおいしい食べものを知りましょう

◇毎月19日は食育の日です。

※ 今月の献立 ※ 今年度の食育の日のテーマは、引き続き『旬の野菜』です。(12月は「小松菜」を取り入れています。)

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ			
				未満児	以上児	飲み物	
1	土	野菜ポーロ・牛乳	しよくパン・りんごジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	リラクマソフトせんべい		グレープ ジュース	
3	月	メープルバター ビスケット・牛乳	あげだしどうふ・ポイルウインナー・コーンあえ	カルじろう		ジョア ストロベリー	
4	火	動物っ子の夢・牛乳	ごもくらーめん・やきぶた・もやししょうゆあえ・りんご	こめせんべい	きらずあげ	ぎゅうにゅう	
5	水	ウエハース・牛乳	もち・たらでのりやき・しおきゅうり・トマト とうふのすましじる・きょうほうゼリー	やわらか えびせんべい	しろえび せんべい	ぎゅうにゅう	
6	木	かぼちゃんにんじん せんべい・牛乳	さかなのなんぼんづけ・ゆかりあえ・きんぴらごぼう・おうとうかん	ふかしも		ぎゅうにゅう	
7	金	チョコス・牛乳	カレームニエル・チンゲンサイひたし・トマト・ひじきいために	くろごませんべい		ぎゅうにゅう	
8	土	野菜家族・牛乳	しよくパン・みかんジャム・ぎよにくソーセージ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	こぶがき		りんご ジュース	
10	月	たまごせんべい 牛乳	すりみあげ・こまつなひたし・こうやどうふ・ふくめに・ミニパンかん	コーンフレークココアミルクかけ			
11	火	アスバラガス ビスケット・牛乳	スクランブルエッグ・スティックきゅうり・トマト・ポトフ	ビスコ		ぎゅうにゅう	
12	水	ハイハイン・牛乳	えびピラフ・ハンバーグケチャップかけ ブロッコリー・コンソメスープ	クリスマスケーキ		やさいとかじつ	
13	木	まがりせんべい 牛乳	さかなのレモンみそやき・ポテトサラダ・トマト・きのこソテー	ふのラスク		ぎゅうにゅう	
14	金	ポーロ・牛乳	おこのみあられあげ・はくさいづけ ちくぜんに・フルーツゼリーかん	ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう	
15	土	ほうおんかんしゃかい・クリスマスかい					
17	月	ミレービスケット 牛乳	さんまのおかかにかゆでキャベツ・けんちんじる・チェリーかん	おやさい せんべい	ロングサラダ	とうにゅう いんりょう	
18	火	お子様せんべい 牛乳	ぶたにくのあまずい・チンゲンサイ・トマト・さいとものみそじる	おからケーキ		ぎゅうにゅう	
19	水	クリケツ・牛乳	だいごはん・さかなのてりやき こまつなごまあえ・なめこのみそじる	こめぼんせん	ハッピー ターン	ぎゅうにゅう	
20	木	ラングリー・牛乳	とりにくのからあげ・きゅうりのみそあえ・トマト・にしめ	ことうむしパン		ぎゅうにゅう	
21	金	ソースせんべい 牛乳	まーぼーどうふ・かぼちゃのからあげ かおりづけ・ブルーベリーゼリー	エリーゼ		ぎゅうにゅう	
22	土	小魚家族・牛乳	しよくパン・ブルーベリージャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	カルシウムしおせんべい		りんご ジュース	
25	火	おこげせんべい 牛乳	さばのみそれに・そえやさい・トマト・ぶたじる	アンパンマンソフト せんべい		ぎゅうにゅう	
26	水	ライススナック・牛乳	カレーライス・ふくしんづけ・ドレッシングサラダ・バナナ	マリービスケット		ぎゅうにゅう	
27	木	鮎ほうろ・牛乳	あつあげとやさいのあんからめ・こふきいも ブロッコリーのごまだれ・みかん	ヨーグルト	おちゃ		
28	金	クラッカー・牛乳	きつねうどん・さかなのたつたあげ・そくせきづけ・りんご	フェリヤス		ぎゅうにゅう	

★毎週水曜は主食が出ます