

給食だより 1月号

令和4年1月1日
上 滝 保 育 園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な挨拶と共に、保育所も新年のスタートを切りました。今年も毎日の食生活を大切に、健康な1年を送りましょう。

さて、今月は富山のおいしい食べものについて紹介します。旬の食材や伝統的な郷土料理に触れ、家庭で富山の食文化を楽しんでみませんか。

富山のおいしい食べ物 紹介します!



春

シロエビ…透明感のある淡いピンク色の姿から「富山湾の宝石」と称されます。刺身として味わうだけでなく、寿司や昆布、かき揚げなど、様々な料理で親しまれています。

香キャベツ…射水市で多く生産されています。雪の下で寒い冬を越し、春の雪解けと共に生長することで、甘さとやわらかさが増します。

夏

呉羽梨…収穫量の約7割を占める幸水は、酸味が少なく爽やかな味わいが特長です。また、水分を多く含むため、潤いた喉を潤します。

入善ジャンボいか…平均重量は15~18kg、重いものは30kgにも及び日本一大きなすいかとして知られています。果肉はみずみずしく、上品な甘さがあるのが特長です。

秋

さといも…南砺市と上市町が主な産地として知られており、粘りが強く、やわらかくて甘みがあります。

白ねぎ…富山県内で幅広く作られています。主に田んぼだった農地を利用して生産され、県外にも多く出荷されています。甘みがあり、ジュシーでやわらかいため、県内外で好評です。

冬

寒ぶり…激しい荒波を乗り越えて富山湾にやってくるため、脂がのっています。富山では、刺身やぶり大根、ぶりしゃぶなどにして食べられています。

大かぶ…富山市の首川地区で多く生産され、直径13cm、重量1kg以上、大きいものは5kgにも及び大きなかぶです。実は真っ白でできめ細かく、甘みがあります。

富山の郷土料理

- 【ぶり大根】富山湾でとれたぶりを大根と一緒にしょうゆなどで煮た、富山の冬を代表する郷土料理です。
- 【いとこ煮】報恩講などで食べられる料理です。根菜と小豆をみそやしょうゆで味付けします。
- 【べっこう】溶き卵が入った甘い寒天です。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」と呼ばれます。

<献立紹介> 豚肉の塩こうじ焼き ~4人分~

(材料)

- 豚肉 160g
- 塩こうじ 12g
- みりん 小さじ1/2
- しょうが 少々
- 油 少々

(作り方)

- ① ④を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉に①を合わせて下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱して両面を焼く。

富山県産の豚肉で作ってみてね!

塩こうじがお肉を柔らかくしてくれるよ。

今月の目標 富山のおいしい食べ物を知りましょう

※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(1月は『ねぎ』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
4 火	野菜せん・牛乳	ほしかのハンバーグ・あまずあえ ひんじまに・みかん	おこめリング		ぎゅうこう
5 水	クラッカー・牛乳	ななくさかゆ・とりこのみそやき ツナこんぶあえ・くらまめにまめ	かおりせんまい	きになるやさい	
6 木	パンキンせんべい 牛乳	さかなのからあげ・ブロッコリーのごまだれ きりほたて・こんぶくめに	レモンマフィン		ぎゅうこう
7 金	カルシウム塩せんべい 牛乳	やきにく・こるきも・トマト・コンソメスープ	じゃこせんべい	きらずあげ	ジョア
8 土	ハイハイ牛乳	しょくべん・みかんジャム・ほうチーズ ぎゅうこう・りんごヨーグルト	しろエビこぼん		グレープジュース
11 火	アスパラガスビスケット 牛乳	やきそば・むしちくわ・コーンあえ	ミニたいやき		おちゃ
12 水	むらさきもせんべい 牛乳	こんぶごはん・さかなのこんじんやき だいこんサラダ・ふのすまじる	おからケーキ		ぎゅうこう
13 木	白い風船牛乳	しろえびのかきあげ・こまつなひたし たきあわせ・はるかオレンジ	こたしまいせんべい		ぎゅうこう
14 金	1才からのサボロポポト 牛乳	ささみフライ・きゅうりナムル・トマト・とうりゅうランチュー	かまぼこチップス		ぎゅうこう
15 土	小魚家族牛乳	しょくべん・りんごジャム・かためきチーズ ぎゅうこう・ヨーグルト	やわらかおかき		オレンジジュース
17 月	マンナビスケット牛乳	ほたぼうさい・かまぼこコロッケ・ブロッコリーひたし	ほしたべよ	ほしたべよ きつまいもチップ	まめびよ
18 火	ソースせんべい牛乳	さかなのてりやき・ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	こくとうこめむしん		ぎゅうこう
19 水	こめせんべい牛乳	ゆかりごはん・とりこのでりやき・しおきゅうり ねぎとこうやどうふのすきやき	とんかりコーン		やさい せいゆつ
20 木	野菜ハイハイ牛乳	ミートボールケチャップからめ・ドレッシングサラダ やさいのスープに・バナナ	ブルーベリークレープ		ぎゅうこう
21 金	ビスコ牛乳	さばのみぞれに・チンゲンサイひたし・トマト ぐだくさんみそしる	プリン	プリン かきもち	ぎゅうこう
22 土	お子様せんべい牛乳	しょくべん・ブルーベリージャム・ぎょくにーせーじ ぎゅうこう・みかんヨーグルト	アソビマンソフト せんべい		りんご ジュース
24 月	やわらかえびせんべい 牛乳	とりこのでらあげ・ほくさい・ツナ・しめ	ピーチゼリー		ぎゅうこう
25 火	ミレービスケット牛乳	スクランブルエッグ・マリネサラダ・かまぼこのコンソメ	カルシウムせんべい		まめびよ
26 水	ウエハース牛乳	ふゆやさいカレー・もやししょうゆあえ・みかん	ほたけたまやき		ぎゅうこう
27 木	たべっこパイビー 牛乳	スナゲティナポリタム・ムニエル・ブロッコリー	ふかしもち		ぎゅうこう
28 金	にんじんせんべい 牛乳	ぶたこくのおこしやき・キャベツひたし・トマト じゃがいものみそしる	ブリッツ		ぎゅうこう
29 土	野菜家族牛乳	しょくべん・いちごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうこう・ヨーグルト	ハーベスト		オレンジ ジュース
31 月	かまぼこせんべい 牛乳	さかなのバターやき・みずなのごまだれ あつあげとやさいのあんからめ	おこげせんべい		ぎゅうこう

★水曜日に主食が出ます。