

# 給食室

2024年を迎えてあっという間に1か月が過ぎました。

暦の上ではもう春を迎えようとしています、依然として寒い日が続きますね。

インフルエンザなどが流行っている中、季節の変わり目が近づいてきます。

これまで以上にしっかり手洗いうがいをし、たくさん栄養をとって

今月に控えている生活発表会で日頃の頑張りを目いっぱいアピールしましょう！！

## 行事食予定

### 2(金) 節分

この日の給食は節分にちなんでいわしのすり身を使ったいわしバーグです🐟

おやつには恵方巻を作ります。

今年の恵方の方角は東北東なので皆で恵方を向いて食べましょう！



### 9(金) 生活発表会がんばってね給食

生活発表会にむけて子どもたちが一生懸命頑張ってきた題材になぞらえて各クラスごとに特別なお飯を作ります😊

翌日の発表会本番へのやる気が高まるよう頑張ってお作りします！



### 16(金) 誕生会

2月の誕生会メニューはれんこんのシャキシャキ食感が楽しいミートローフです！

副菜とお汁にはブロッコリーソテーとコンソメスープです。

おやつには南瓜クリームがたっぷり乗った南瓜のモンブランケーキになります🍰

皆に喜んでもらえるように美味しく作ります☆



## 豆知識

2026年度より、ブロッコリーが”指定野菜”に追加されることが決まりました。

指定野菜には、消費量が多いことや栄養素の豊富さから国民にとって重要度の高い物が選ばれます。

ブロッコリーはその栄養素の豊富さからここ10年で出荷量が3割以上増えており、

半世紀ぶりの指定野菜の追加となりました。

ブロッコリーはタンパク質、食物繊維、カリウム、葉酸、ビタミンCなど

色々な栄養素を非常に多く含んだ注目の野菜なので皆さんも積極的に食べましょう🍷

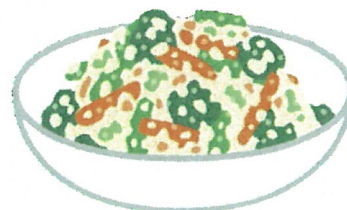
# レシピ紹介

保育園でも実際に作っているほうれん草の白和えのレシピをご紹介します。

なめらかな食感に胡麻のいい香りが箸休めにピッタリの一品です😊

## 材料

- 木綿豆腐 . . . . . 300g
- 人 参 . . . . . 70g
- ほうれん草 . . . . . 120g
- し め じ . . . . . 35g
- こんにゃく . . . . . 35g
- 白練りごま . . . . . 25g
- 白 み そ . . . . . 21g
- 砂 糖 . . . . . 14g
- 薄 口 醬 油 . . . . . 8g



A

- ① 木綿豆腐は十分に水切りしておく。  
こんにゃくは塩もみをしてぬめりを取り、熱湯で2~3分茹でて臭みを取る。  
ほうれん草は下茹でをして水気を絞っておく。
- ② 人参は千切りにし、しめじとほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを全て混ぜ合わせておく。
- ④ 準備できた食材を全てボウルに入れ、豆腐を潰すように混ぜ合わせる。
- ⑤ Aの合わせ調味料で味付けして完成です★

一言メモ… こんにゃくは「豚汁用」など小さくカットされたものがあると便利です。  
お好みで仕上げに白すりごまをプラスするとさらにごまの風味が感じられます。  
白みそが無い時は普通の合わせみそでも代用可能です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	436	17.2	16.0	297	1.2	161
3歳以上	605	22.9	20.1	309	2.1	203

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.27	0.43	19	2.5	1.1
3歳以上	0.37	0.47	28	4.0	1.7