

給食室

2026年を迎えて早くも1か月が過ぎ、暦の上では春が近づいてはいますが
まだまだ寒い気候が続きます。

寒い日だったり暖かい日だったりの三寒四温を乗り越えることで春が訪れます。

季節の変わり目はこういう温度差から体調を崩しやすいので

毎日の食事からたくさん栄養をとって風邪をひかないようにしましょう！

今月に控える生活発表会で日頃の頑張りを存分に発揮できるよう、

体調管理には十分に注意したいですね。

行事食予定

3日(火) 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と
五目豆です。おやつには皆が大好きな恵方巻を作ります。

今年の恵方の方角は『南南東』なので皆で恵方を向いて食べましょう！



13日(金) 発表会頑張っ~~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ご飯を作ります。

翌日の発表会本番へのやる気が高まるよう美味しく可愛く作ります。



25日(水) 誕生会

今月の誕生会メニューはカレーの風味が食欲をそそる毎回人気の

タンドリーチキン、彩り豊かなカラフルソテー、コンソメスープ、ごはんです。

おやつには春巻きの皮を使って、卵も乳も使わずに仕上げた特製カスタードクリームとりんごのコンポートを
包んでパリッと揚げた春巻きアップルパイです。

楽しみにしていてね。



今月の郷土料理

今月の郷土料理は宮城県です。



■せり鍋風

せりを主役とした鍋料理で鴨肉や鶏肉と合わせて楽しまれています。春の七草のひとつであるせりですが、宮城県はせりの生産量日本一で特に名取市で栽培される「仙台せり」が有名です。せり鍋はシャキシャキとした食感とせり特有の香りが特徴で冬の寒さにぴったりです。

■柿なます

宮城県では、南部の丸森町や白石市を中心に秋から冬にかけて「ころ柿」と呼ばれる柿がつけられています。厳しい寒さにさらされて、甘みを蓄えた「ころ柿」を正月料理に取り入れたのが「柿なます」です。

人参と大根のなますが定番ですが、これに干し柿を入れると自然な甘味加わり、子どもたちでも食べやすくなります。



■呉汁

宮城県は大豆の栽培面積が北海道について第2位の産地です。

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」または「糊」といい、呉汁は、その呉をみそ汁に入れたものです。

収穫された大豆は秋から冬にかけて出回り、大豆とさまざまな野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理で、また体が温まることから、冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。



■ずんだ餅

「ずんだ餅」は枝豆を茹でて取り除いてすり潰し、砂糖、塩、水を加えて作った餡を餅と合わせた料理で、宮城県仙台市の郷土料理です。栄養豊富な枝豆を綺麗な薄緑色の餡にする事で見た目にも魅力溢れる料理です

「ずんだ」という名前の由来にはいくつかの説がありますが、枝豆を潰すことを意味する方言「豆打(ずだ)」がなまって「ずんだ」になったという説が広く知られています。



	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 (μ g)
3歳未満	460	19.1	15.3	294	1.7	192
3歳以上	547	22.1	15.7	245	2.4	213

	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	0.3	0.43	26	3.7	1.3
3歳以上	0.37	0.38	34	5.2	1.7