







日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1 行事 献立 おやつ	2 ごはん 豚肉と白菜のたくたく煮 いわしの天ぷら キャベツの山クラゲ和え もやしのみそ汁 おたのしみ 牛乳	3 誕生会 1歳6か月児健診 <input type="checkbox"/> 保 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひなまつりゼリー 三色ケーキ	4 新入説明会 2歳6か月児園科健診 <input type="checkbox"/> 保 ごはん 魚の塩焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 キャベツと油揚げの酢の物 納豆汁 ◎カレーまん 牛乳	5 親子 <input type="checkbox"/> 保 ◎ビビンバ わかめスープ 果物 ピザトースト 牛乳	6 食パン ポテトグラタン 人参のオレンジ煮 グリーンサラダ 雑穀スープ ミルクくずもち 煮王 <sup>レ</sup>	7 中華風うどん 果物 マーラーカオ 牛乳		
8 行事 献立 おやつ	9 ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 わかさぎの天ぷら キャベツとじゃこのポン酢和え 油揚げのみそ汁 おたのしみ 牛乳	10 避難訓練 乳児健診 <input type="checkbox"/> 保 コッパン 豚肉のチーズ焼き カリフラワーときのこの オイスターソース炒め ツナコンマカロニサラダ かき玉スープ ◎コンフレーククッキー	11 お話し会 ごはん 魚の西京焼き 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーの和風和え 沢煮椀 クルクルウインナニ 煮王 <sup>レ</sup>	12 卒園旅行 <input type="checkbox"/> 保 年度内最終 アレルギー食の日 三色丼 (アレルギー対応メニュー) ★キャベツのゆかり和え 果物 ★ぜんざい	13 健脚活動 <input type="checkbox"/> 保 育児相談 <input type="checkbox"/> 保 お弁当をお願いします お弁当 レモンバターケーキ 牛乳	14 スパゲティミートソース 果物 ミニチョコクロワッサン 牛乳		
15 行事 献立 おやつ	16 身体測定 ごはん 肉豆腐 ちくわのマヨチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 黄ニラのみそ汁 おたのしみ 牛乳	17 コッパン タンドリーチキン ビーフソテー 3種のスティック野菜 あさりのきのこのコンソメスープ チーズ うどんのトマト煮	18 ごはん 煮魚 厚揚げと鶏肉のひじき煮 青菜のごまポン和え じゃがいものみそ汁 オートミールクッキー 牛乳	19 食育の日 お別れ会 ◎親子丼(麦ご飯) キャベツのもみ漬け 果物 チーズ フルーツサンド	20 3歳児健診 卒園式 <input type="checkbox"/> 保 食パン ブロッコリーのキッシュ スパゲティケチャップ炒め ツナサラダ オニオンスープ ぼたもち 煮王 <sup>レ</sup>	21 春分の白		
22 行事 献立 おやつ	23 ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵の花 海藻サラダ 麩のみそ汁 おたのしみ	24 食パン ポークビーンズ 粉ふき芋 コールスローサラダ コーンスープ チーズ コンコンブル 牛乳	25 ごはん ◎アジフライ 高野豆腐の煮物 ひじきの三色和え あさりのみそ汁 ホットビスケット 牛乳	26 ◎ハヤシライス ハワイアンサラダ 果物 フルーツヨーグルト ウエハース	27 食パン 鶏肉の香草焼き 人参の甘煮 コーンサラダ 豆腐スープ 真珠蒸し 煮王 <sup>レ</sup>	28 けんちんうどん 果物 原宿ドッグ(メープルカスタード) 牛乳		
29 行事 献立 おやつ	30 自由登園 ごはん さんまのごま揚げ 里芋の煮物 ひじきともやしの酢の物 花切大根のみそ汁 おたのしみ	31 食パン 鶏肉のマーメレード焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 厚揚げ入りカレースープ チーズ ミロ蒸しパン 牛乳	3月 さくらんぼカレンダー					

## 3月 さくらんぼカレンダー

-  ごはんの日
-  パンの日
-  旬の食材(下線)
-  かみかみメニュー(二重線)
-  リクエストメニュー
-  布団持ち帰り日
-  絵本貸出日
- 保 赤磐市保健行事
- ★ アレルギー食





社会福祉法人岡山子ども協会  
給食委員会  
給食だより No. 155  
2015年2月27日発行

## 和食の未来

世界に和食ブームが起きている中、日本でその将来が危ぶまれるようになってきています。これまでの歴史の中で、新しい物を柔軟に取り込む「和食」はそれによって日本独自の食文化を発展させてきました。地域ごとでその土地にそった料理や食べ方があり、時代によっても変わってきました。近年では食生活の欧米化が問題視されていますが、その中で変わらず大切にされてきたこともたくさんあります。

豊かな自然がもたらすおいさを  
生かす調理法を工夫し、味わう

食卓に季節感をだし、もてなしの気持ちを  
共に感じ合う食卓をつくる



大切に受けつがれて  
きたこと



一汁三菜を基本に  
健康的な食生活を送る

家族と共に行事食を食べる

今年度は「日本の食文化を大切にしよう！～地産地消と郷土料理の継承を～」をテーマに、和食の良さや日本食に欠かせないお米やだし・調味料、岡山の採れる野菜や郷土料理について書いてきました。食事は毎日当たり前に行っている習慣ではありますが、知らないことも多かったのではないのでしょうか。知れば知るほど奥が深い和食、その中には昔ながらの知恵や工夫がたくさんつまっています。変化しつつもその中で大切に受けつがれてきたこととともに、和食の良さを私たちが子どもたちに伝えていきたいですね。

農林水産省「和食～日本の伝統的な食文化～」より

## 和食に欠かせない！乾物の良さ

日本に昔からある乾物は、保存がきくだけでなく、栄養面でも優れた品です。干されることで香りや旨みが増すだけでなく、ビタミンやカルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が凝縮され、栄養価が高い食品です。園では和食にこだわった1年でしたが、その中で献立に乾物を利用したメニューを乾物の特徴とともに紹介したいと思います。

### 切干大根

天日干しにより大根の10分の1にまでなり、そのぶん栄養素が凝縮されています。旨味成分だけでなく、カルシウムやビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維が豊富です。

＜園のメニュー＞

- ・鶏肉と切干大根の煮物  
鶏肉を入れることで食べやすくなっています。
- ・切干大根としらすのかき揚げ  
しっかりかめるカミカミメニュー。噛むことで素材の味が楽しめます。



### 高野豆腐

保存性が高く、消化が良い食材です。たんぱく質や脂質だけでなく、ビタミン、カルシウム、食物繊維も豊富です。最近では、水で戻さずそのまま使用できる物も売られています。

＜園のメニュー＞

- ・高野豆腐の煮物  
卵とじにしてもおいしいです。
- ・高野豆腐入りサンラータン  
中華風の酸味のあるスープです。スープに入れる際は小さめにすると食べやすいです。



### ひじき

鉄分が豊富なのはよく知られていますが、それ以外にもカルシウムや食物繊維も豊富です。

＜園のメニュー＞

- ・厚揚げとひじきの煮物  
油との相性も良いひじき。ひじきだけでは食べにくいという時におすすめです。
- ・ほうれん草とひじきのサラダ  
ツナ・マヨネーズ・しょうゆ・かつお節で、子どもたちにも食べやすい味付けに。



他には干しいたけや昆布を使い、その旨みを使った煮物や汁物を作っています。なかなか乾物を買っても調理法が浮かばない・・・というときには、園のカレンダーをヒントにしてみてください。レシピが欲しい方は給食室へ声をかけてください。乾物をうまく利用して、少ない量でもたっぷりの栄養とおいしさのつまった料理をつくりましょう。

## 手作り恵方巻き

2月の誕生会のおやつは恵方巻きにちなんでサラダ巻きでした。そらぐみは自分のサラダ巻きは自分で作りました。初めに作り方のポイントを説明しながら手本を見せると真剣に聞く子どもたち。その後は「家でもやったことある！」と慣れた様子です。先で作った子は、グループの人に教えてあげ、協力しながら作っていました。自分で作った恵方巻き、来年の節分にはご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

のりはザラザラの面を上にして  
おいてね



ごはんは横に  
薄くのばして...



順番に具材を  
のせてね



上手にできているね

