

新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気に冬をのり切りしましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい場合は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

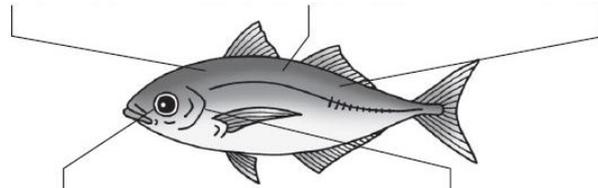
全体につやがあって美しい

皮に光沢があり、張りがある

身が厚く弾力がある

目が澄んでいて張りがある

エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている



切り身の場合

- ・色鮮やかで透明感がある
- ・全体につやがあって美しい
- ・ドロップ（血や水分）が出ていない
- ・血合いがきれいな赤色をしている



みんな大好き！
野菜のおやつ

あおなとじゃこのおにぎり



材料 こども5人分

- ・米 1合
- ・こまつな 1株
- ・ごま油 小さじ2弱（7.5g）
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3（15g）
- ・白いりごま 大さじ1（5g）
- ・しょうゆ 小さじ1（5～6g）

※ちりめんじゃこの塩味で加減してください

ちょっと苦手な緑色の野菜も、ちりめんじゃことごま油を加えておいしいふりかけに早変わり♪おにぎりにすると手軽に野菜もとれるおやつになります！材料のこまつなは、だいこんの葉、かぶの葉、チンゲンサイに代えてもおいしいです。

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② こまつなはよく洗い、生のままみじん切りにする。
- ③ フライパンに②を入れて強火で炒め、水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、ごま油を回し入れる。
- ④ ③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①に④を入れて混ぜ、三角に握る。

