



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2017. 1月号



年末年始、いかがお過ごしでしょうか？

新しい1年が始まります。皆さんはどのような抱負を掲げているのでしょうか？

今年も子供たちに『美味しい！』って言ってもらえるよう励んで参ります。

宜しくお祈りします。



おせち料理を覗いてみよう！



お正月料理の代表と言えばおせちですね。
どのような意味が込められているのか紹介します。



【黒まめ煮】

まめに働くなどの語呂あわせから、「元気に働けますように」という意味が込められています。



【昆布】

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけている、縁起の良い食べ物です。「健康長寿」を願っています。



【栗きんとん】

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。「豊かさ」と勝負運を願っています。



【数の子】

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。「子宝と子孫繁栄」を祈っています。



【えび】

えびは、「長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすること」を願っています。長生きの象徴とされています。

おせち料理を入れるお重にも、「めでたいことを重ねる」という願いが込められています。



乾物大集合！



干し椎茸

干すことで旨味と栄養価がUP！
免疫力の向上や生活習慣病・骨粗しょう症の予防効果があります。



するめいか

低脂肪・高タンパク質！
コレステロールや中性脂肪を排出する効果があります。よく噛んで食べましょう。



お麩

たんぱく質やミネラルが豊富で低カロリー！
車麩・花麩・生麩・焼き麩・あげ麩など・90種類以上あります。



ごま

カルシウムと食物繊維が豊富！
セサミンの抗酸化作用で老化を予防する効果があります。

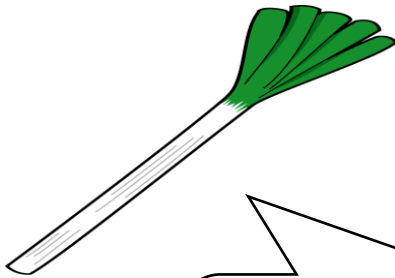


煮干し

たんぱく質やミネラルが豊富！

- ・血液をキレイにする
- ・頭の働きを良くする
- ・骨や歯を丈夫にする
- ・疲労を回復する

など、様々な効果があります。



どんなものを選べばいいの？

- 全体的にみずみずしいもの。
- 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの。
- 白い部分の巻きがしっかりと固いもの。

長ネギ

どんな栄養があるの？

免疫力を高める効果あり。
 抗菌・抗ウイルスの作用あり。
 緑の部分にはカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

緑の部分も
 食べよう！



栄養士のつぶやき

私たち栄養士・調理師は講習会等で調理の知識を得ています。
 先日参加した講習会では、調理専門の講師による調理の基本を学びました。
 子どもが食べやすい野菜の茹で方や、塩分を控えて素材本来の旨味を引き出す出汁の取り方。そして、もっとも大切な「美味しい物」を作る意気込みを再認識しました。普段、見過ごされがちな事も、基本から見直す良い機会となりました。これからも講習会等に積極的に参加し、子ども達により良いものを届けられるように切磋琢磨していきたいと思えます。

保育園での“ほっこり”エピソード

園で育てた枝豆を使ってきな粉を作りました。
 カラカラに乾燥するまで干して大豆にし、すり鉢で摺りました。自分たちで収穫した枝豆が、長い時間をかけて色々な姿に変化していく様子に興味津々な子供たち。
 完成したきな粉は給食の「きな粉トースト」にして食べました。自分たちで作ったものは格別で、みんな笑顔でぺろりと食べてしまいました。

給食おすすめメニュー

乾物のお麩を使って簡単シンプルおやつ



お麩ラスク

♪材料（大人2人 子供2人）

♪

| | |
|--------|------|
| 小町麩 | 40g |
| バター | 30g |
| グラニュー糖 | 大さじ2 |

★作り方★

- 1、フライパンにバターを溶かし、お麩を入れて全体に行き渡るように絡める。
- 2、お麩がバターを吸い込んだら、中火にして少し炒る。
- 3、弱火にしてグラニュー糖を全体にふりかける。
- 4、グラニュー糖が溶けてきたら出来上がり♪

※きな粉やココアを振りかけたり、砂糖のかわりに塩や青のりをかけても美味しいですよ。