



今年もあと1か月となりました。12月21日(土)は冬至です。冬至とは太陽の位置が1年でいちばん低くなり、日照時間がもっとも短くなる日です。「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入り、身体の芯から温まりましょう。園では1日早く、20日(金)に「かぼちゃ(なんきん)の甘煮」を提供します。

☆食卓に取り入れたい！手軽な乾物類！

乾物といえ何を思い浮かべますか？干椎茸や、高野豆腐、切干大根など探してみると身近に存在しています。特に野菜の乾物類は太陽の恵みをぎゅっと閉じ込めています。太陽の恵みをたっぷり浴びた乾物は、栄養やうま味も凝縮しています。また、その時の収穫量に左右されず、価格が安定していることも嬉しいポイントです。乾物の戻し方を表でまとめています。ぜひ参考にしてみてください。

乾物名	戻し方	ポイント、おすすめの食べ方
わかめ	・たっぷりの水につけ、10分ほどおく。	・汁物や、酢の物などに。
切干大根	・たっぷりの水の中に入れ、表面をこするようにもみ洗う。しばらくそのままザルにあげ、水に浸さず10分ほどおく。	・コンソメスープや、酢の物、マヨネーズ和え、煮つけなどに。
高野豆腐	・たっぷりの水につけ、10分ほどおく。水をはったボウルに高野豆腐を入れ、にがりがなくなるまでもみ洗いする。	・熱湯で戻すと煮崩れる。 ・加熱する時は、最初から醤油や砂糖で味をつけておく。
干椎茸	・流水で汚れを落とし、たっぷりの水に一晩おく。 ※時間がない時※ ・流水で汚れを落とし、ひたひたのぬるま湯(40℃)につけ、砂糖を大さじ1加え、表面にラップをはる。	・汁物や、がめ煮などの煮つけものに。 ・戻した汁もうま味が出ているので、だし汁として使う。
ひじき	・たっぷりの水につけ、20分ほどおく。茹でる。	・酢の物、味付けごはんなどに。
ふ	・ひたひたの水につけ、5分ほどおく。手でぎゅっと水気をしぼる。	・汁物などに。

○切干大根の変わり和え(切干大根、約1袋分)(写真右です。)

・切干大根…30g ・人参…75g(約1/2本) ・胡瓜…120g(中1本) ・コーン…40g
・シーチキン…40g ・砂糖…27g(大さじ3) ・酢…30g(大さじ2) ・塩、しょうゆ…適量
・すりごま…たっぷりかけたほうがおいしいです。

①切干大根は上の表を基に戻す。人参、胡瓜は千切りにする。熱湯で人参、切干大根、胡瓜の順にさっと茹で、冷蔵庫で冷やす。ボウルに①とコーンを入れ、酢、砂糖で味を付ける。お好みで塩や醤油を加え、味を整えたら、すりごまをたっぷりとかける。

日(曜日)	お給食	おやつ
2(月)	魚のくんせい風(魚)・ピーナッツ和え・中華風コンスープ(卵)	きなこケーキ(卵)
3(火)	筑前煮・キャベツとツナのサラダ(魚・卵)・フルーツ	ラスク
4(水)	炒り豆腐(卵)・コーンとわかめの酢の物・豚汁(魚)	チーズ蒸しパン(卵)
5(木)	ローストチキン・リヨネーズポテト(卵)・白菜のクリームスープ	フルーツ
6(金)	煮魚(魚)・ごま和え(魚)・さつま汁(魚)	バナナスコーン(卵)
7(土)	焼きそば(魚)・粉ふき芋・フルーツ	おかし(魚)
○9(月)	豚だいこん・ほうれん草おひたし(魚)・さといものみそ汁(魚)	豆腐のいそべ焼き
○10(火)	麻婆豆腐・カミカミサラダ(魚・卵)・チーズ	フルーツ
11(水)	さばのみそ煮(魚)・煮豆・かきたま汁(魚・卵)	さくさくクッキー
12(木)	山海揚げ(魚・卵)・ごぼうサラダ(卵)・白菜と肉団子スープ(卵)	ウインナー蒸しパン(卵)
○13(金)	八宝菜(魚・卵)・春雨ナムル(卵)・しゅうまい(卵)	豆腐のブラマンジェ
14(土)	五目うどん・さといもの煮つけ・フルーツ	おかし(卵)
16(月)	根菜のうま煮・和風サラダ・チーズ	チョコチップパウンドケーキ(卵)
○17(火)	ポークビーンズ・たまごサラダ(卵)・ちくわのいそべ揚げ(魚)	フルーツ
○18(水)	千草焼き(卵)・キャベツの昆布和え・汁ビーフン	かみなり揚げ
19(木)	煮魚(魚)・切干大根の変わり和え(魚)・みそ汁(魚)	ココアクッキー(卵)
20(金)	ザーツァイ(卵)・かぼちゃの甘煮・わかめスープ(魚・卵)	マヨネーズトースト(卵)
21(土)	パン(卵)・牛乳・野菜ソテー(卵)・フルーツ	おかし
○23(月)	ビーフシチュー・マカロニサラダ(魚・卵)・チーズ	フルーツ
○24(火)	焼き魚(魚)・大根もち・みそ汁(魚)	大学芋
○25(水)	マカロニグラタン・ほうれん草サラダ(魚・卵)・洋風かきたま汁(卵)	プリン・ア・ラ・モード
26(木)	ピザ風ハンバーグ(卵)・ブロッコリー(卵)・すまし汁(魚・卵)	マフィン(卵)
○27(金)	イタリアン玉子どんぶり(卵)・厚揚げの炒めもの・ミニゼリー	黒糖ポップコーン
28(土)	ミートソーススパゲティ・フライドポテト・フルーツ	おかし(卵)



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。