



もぐもぐだより



2021.2月号

2月12日(金)の献立より ジョロフライス

<材料:大人2人、子供2人分>

～ごはん～

- ・精白米 1.5合～2合
- ・トマト缶の汁 75g+残りの水分
- ・コンソメ 5g
- ・塩 1g

～具～

- ・玉ねぎ(みじん切り) 50g
- ・マッシュルーム缶(粗みじん切り) 40g
- ・黄パプリカ(粗みじん切り) 25g
- ・ダイストマト 50g
- ・油 適量

<作り方>

- ①炊飯器に研いだ米、調味料、トマト缶の汁を合わせ残りは水で調整し炊飯します。
- ②温めたフライパンに油を入れ玉ねぎ、マッシュルーム、黄パプリカ、ダイストマト缶を入れ水分を飛ばしながら炒めます。
- ③炊き上がったごはんに炒めた具を合わせます。
- ④お皿に盛ってパセリをかけて完成です。



保育園ではバーベキュー
チキンを添えて提供します☆

～仕上げ～

- ・パセリ 適量

WITHでは「2020 東京オリンピック・パラリンピック」を食から盛り上げようと、今年度は「世界の料理」をテーマにしています。2月は「ガーナ」です!

*ガーナってこんな国



ガーナは、アフリカ大陸の西部に位置し大西洋に面しています。赤道に直下しているため1年中暑い国です。首都はアラクで国土面積は日本の3分の2ほどになります。人口は3,042万人です。

*ガーナの食文化



ガーナはチョコレートの原料になるカカオの産地です。ラグビーボールよりひと回り小さい実に30～50粒のカカオ豆が入っています。日本にチョコレートが伝わったのは江戸時代とされています。また、「トマト」を使用した料理が多く代表的な家庭料理に「ジョロフライス」といい鶏肉や牛肉と野菜をトマトのスープでピラフのように炊き込んだ料理があります。クミンや唐辛子も入るので少し辛みがあります。ケイジャン料理として有名な「ジャンバラヤ」のルーツとも関係しているという説があります。

1月の食育風景

七草の葉の違いがわかったかな?

今年は七草入りおにぎりを提供しました。



ういず本天沼保育園



ういず東駒形保育園



1月はインドネシアを紹介



ういず巣鴨駅前保育園



ういず日進駅前保育園

給食にはナシゴレン風、チキンサティ、ガドガドサラダ、インドネシア風スープ、午後おやつには揚げバナナを提供しました。一日を通じてインドネシア料理を堪能できたと思います♪

節分とは?

本来「節分」とは季節の節目のことをいい年に4回あります。特に立春の前日の節分は大晦日に相当する大事な日とされていたため、立春の前日の節分が重要視されました。そして季節の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられ様々な邪気祓いが各地で行われるようになりました。

節分クイズ

無病息災を願い、節分の日には食べると良いとされている汁物はどれでしょう?

- ①豚汁
- ②すまし汁
- ③鰯のつみれ汁



今月の食材

『ブロッコリー・カリフラワー』

ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。カリフラワーはブロッコリーが突然変異して花蕾が白化したものです。どちらもビタミンCを多く含んでいます。ブロッコリーは茹でると失われてしまいますが、カリフラワーは茹でてでも失われないことから『畑のレモン』とも言われています。



旬の食材で

免疫力アップ!

2月の食材は

「カリフラワー」

です!



WITH マガジンで毎月の旬の食材を使ったおすすめレシピを紹介しています。

是非ご覧ください♪