



2023.12月号

今月は「和歌山県」

12月21日(木)の献立より  
うずみ



<子ども2人 大人2人分>

- ・米・・・・・・・・150g
- ・米綿豆腐・・・・60g
- ・干し椎茸・・・・2g
- ・万能ねぎ・・・・12g
- ・しょうが・・・・1.2g
- ・だし汁・・・・500g
- ・塩・・・・少々
- ・しょうゆ・・・・小さじ2
- ・白ゴマ・・・・小さじ1強

<作り方>

- ① 米を研ぎ分量の水で浸水させて炊きます。
- ② 干し椎茸を戻して食べやすい大きさに切ります。
- ③ 豆腐はさいの目、万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろします。
- ④ 鍋にだし汁と②を入れひと煮立ちしたら③と白ゴマ、調味料を入れ味を調えます。
- ⑤ 器にご飯を盛り付け④の汁を入れます。

和歌山県を知らう



和歌山県は本州南西部の紀伊半島南西に位置し、県土の77%が森林地帯で自然が豊かです。気候は温暖で日照時間が長く無霜地帯があります。これらの地域特性を活かし果物の栽培が盛んです。特にみかん、レモンなどの柑橘類や梅の収穫量は全国でトップクラスです。

和歌山県の郷土料理『うずみ』はしいたけや昆布でだしをとったすまし汁に、豆腐やしいたけなどの具を入れ、ご飯にかけて食べる法事料理です。

給食に『うずみ』おやつに『レモン入り小松菜マドレーヌ』を提供します。



食育風景

11月は白菜について学んだり、さつまいも洗い、スイートポテト作りを行いました。



11月は新潟県の郷土料理を紹介しました。「きりざい」やおやつ「ぼっぼ焼き」が子供たちに好評でした



今月の食材 ～ごぼう～

ごぼうは食物繊維が豊富で野菜の中でもトップクラスです。ごぼうの食物繊維は「イヌリン」と「リグニン」が代表的です。「イヌリン」は水溶性食物繊維のひとつで、血糖値の急上昇を抑える働きがあり、脂肪の蓄積を防ぐ効果が期待できます。「リグニン」は不溶性食物繊維で、胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸の働きを活発にして便秘改善を促進する効果が期待できます。給食ではごぼうサラダにして提供します。



子どもの食事 Q&A

Q.3歳児ですが、肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみしているようです。

A.メニューや食材の大きさを工夫してみましょう  
噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろそろ3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。軟らかすぎるもの、あまり噛まずに食べられるもの(シチューやハンバーグなど)ばかりにならないようにしてください。食材の大きさは一口大ではなく、かじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして噛んで食べる様子を見せてみましょう。

