

# もぐもぐだより



2026.1月号

## 今月の人気レシピ

### ☆マー婆ー豆腐丼☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・250g (約1.5合)

木綿豆腐・・・300g

豚ひき肉・・・150g

ねぎ・・・50g

干し椎茸・・・1.5g

しょうが・・・少々

にんにく・・・少々

ごま油・・・小さじ1/2

水・・・100g



中華だし・・・小さじ1/2

みそ・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・小さじ1弱

砂糖・・・小さじ1弱

片栗粉・・・大さじ1弱

水溶き片栗粉用の水

### <作り方>

- ① 調味料は合わせておきます。干しいたけは水で戻します。
- ② ねぎ、戻した干しいたけは粗みじん切りにします。しょうが、にんにくはみじん切りもしくはすりおろしにします。
- ③ 豆腐は水を切り、さいの目切りにします。
- ④ 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが立つたら豚ひき肉、ねぎとしいたけの順に炒めます。
- ⑤ ④に水、豆腐を入れ加熱します。加熱後、合わせ調味料を入れ味を調えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせて完成です。

## 食育風景



幼児さんは、主にクッキングを行いました。おやつのレーズンパンやいもようかんのさつまいもつぶし、あけぼのトースト作りなどを行いました♪ 人参の皮をピーラーで剥いたり、お米研ぎなどお手伝いをしてくれました！



乳児さんは、野菜や果物の素材そのままに触れる食育をたくさん行いました！



## 今月のピックアップ食材

### 「生揚げ」

生揚げは、「厚揚げ」とも呼ばれ、厚めに切った木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。油で揚げることで表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。絹ごし豆腐を揚げたものは絹生揚げといい、生揚げとは栄養価や食感が異なります。豆腐と比べ、乳幼児には歯ごたえがあるので、かみちぎることや咀嚼を促し、食べ応えのある食材です。生揚げは油抜きをして調理をします。油抜きは沸騰した湯にくぐらせる方法があります。



2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。1月はカレーの日です。

### 記念日 「1/22 (木) カレーの日」

社会福祉法人全国学校給食栄養士協議会で、子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなみ、制定されました。

給食では子どもたちに親しみやすいチキンカレーとライスをバターライスにすることで、特別感をプラスします。



### ベジおやつ 「花野菜のフリッター」

旬のブロッコリーとカリフラワーをフリッターにして提供します。カレー風味の衣がブロッコリーとカリフラワーのおいしさを引き立てます。



### 行事食 「お正月」

お正月とは新しい年神さまを迎える幸運をいただくという風習です。給食ではお赤飯、松風焼き、筑前煮、花麩を入れた澄まし汁、おやつには栗を使用した栗きんとん風ケーキを提供します。

