

もぐもぐだより



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。



今月の人気レシピ

2026.1月号

☆マーボー豆腐丼☆

<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、香りが立ったら豚ひき肉、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。

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幸せ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、花魁を入れた澄まし汁、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。



食育風景



幼児さんは、主にクッキングを行いました。おやつのでんぱん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。

