



令和8年1月5日
たじりエンゼル 栄養士 能美

新年明けましておめでとうございます

本年もみなさまにとって良い年になりますことをお祈り申し上げます。たじりエンゼルの子もたちに、安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいりたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

★七草粥

七草粥とは1月7日、人日（じんじつ）の節句に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、これを食べることで一年の無病息災を祈ります。時代や地域によって異なることもありますが、一般的に七草はセリ、なすな（ペンペン草）、ごぎょう（ハハコグサ）、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（カブ）、スズシロ（大根）を指します。

正月におせち料理やもちなど、ごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸の回復に、消化の良いお粥はちょうど良い食べ物です。



★献立紹介 ～世界のごはん～

今月はキューバのごはんです。給食に「フリカセ・デ・ポーヨ」が登場します。



フリカセ・デ・ポーヨは、トマトソースを使った鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。フランス料理の「フリカッセ」が由来といわれており、生クリームを使った白い煮込み料理を意味します。キューバでは、このフリカッセを人気のあるトマトソースで煮込んでおり、レモン汁を加えるためさわやかな仕上がりになります。キューバは、亜熱帯気候のため一年中温暖で、熱帯性の動植物が成育しています。主食は米ですが、白いご飯で食べることはあまりなく、黒いんげん豆と豚の油を入れて炊いた「Congri」という赤飯のような見た目の炊き込みご飯を食べることが多いそうです。エンゼルではパンとサラダと一緒にいただきます。



★レシピ紹介



今月は「おでん風煮」を紹介합니다。味噌がきいた優しいお味で、寒い冬にぴったりのおかずです。こんにゃくは小さな子どもには噛み切りにくいので、エンゼルでは細いつきこんにゃくを使っています。あまり大きく切りすぎないのがポイント。煮込み時間が短くても、味がしっかりしみこみます。しいたけや卵など、お好みの具材を加えてもおいしくできますよ。

【おでん風煮】

材 料	分 量(2人分)	作 り 方
豚もも(こま切れ)	50g	① こんにゃくは下茹でして、スプーンなどを使い小さくちぎっておく。厚揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをしたら食べやすい大きさに切る。ちくわは5mmほどの輪切り、じゃがいもは皮を剥いてひと口大、人参、大根はいちよう切りにする。 ② 鍋に油(分量外)を引き豚肉を炒める。色が変わったらじゃがいも、大根、人参を加え軽く炒める。 ③ ②の鍋に①を加え、ひたひたになるまでだし汁を加えたら、火にかける。沸騰したらアクを取り、④の調味料を加えたら弱火にする。じゃがいも、大根などの具材に火が通ったら、味噌を加えて味をなじませる。
じゃがいも	70g	
大根	60g	
人参	30g	
厚揚げ	60g	
こんにゃく	30g	
ちくわ	10g	
だし汁	適量	
④ 砂糖	9g (小さじ1)	
④ しょうゆ	6g (小さじ1)	
④ みりん	6g (小さじ1)	
味噌	15g	

エンゼルの給食から人気の献立レシピを配布しています。第一弾は「ブロッコリーのおかか和え」と「もやしのカリカリじゃこ和え」です。グラン棟入り口のレターケースにおいてあるのでご自由におとりください。CoDMON アプリの資料室でも閲覧することができます。

