

食育だより

令和7年1月4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どもたちに、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祈りいたします。

★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（パンペン草）、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。



★レシピ紹介



今月は「ひじきチャーハン」をご紹介します。子どもたちに食べてほしいひじきがたっぷり入った人気のチャーハンです。いんげんを小松菜に変えたり、しいたけなどを加えてもおいしく食べられます。ぜひ試してみてくださいね。

●ひじきチャーハン

材 料	分 量(作りやすい分量)	作 り 方
精白米(炊いておく)	2 合(300g)	① ひじきは水かお湯に浸して戻しておく。焼き豚は1cm角、たまねぎは粗みじん、にんじんはさいの目、さやいんげんは1cm幅に切る ② ①と焼き豚をサラダ油(分量外)で炒め、Aの調味料で味つける ③ ②に炊きあがったごはんを混ぜ 仕上げにごま油を加える
焼き豚	60g	
ひじき	3g	
ちりめんじゃこ	15g	
たまねぎ	80g	
にんじん	60g	
さやいんげん	70g	
A 鶏ガラ	大さじ1弱 (7g)	
A しょうゆ	小さじ2	
A 塩	少々	
A こしょう	少々	
ごま油	少々	



★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。エンゼルではパンとサラダと一緒にいただきます。

キューバは、亜熱帯気候のため一年中温暖で、熱帯性の動植物が育成しています。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「コングリ」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。

