

給食だより

令和6年2月1日
保育課給食指導グループ



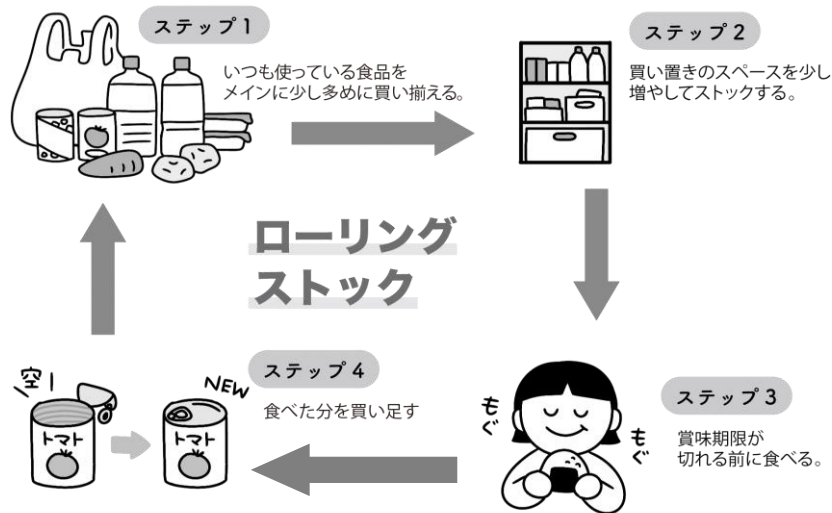
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品(備蓄食品)は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、少しの工夫で無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、いつも使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。



★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の麺、パックご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、果物のジュース・野菜ジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

★乾物のおいしい食べ方



■「凍り豆腐のきな粉かけ」

- | | | |
|-----------|------|--|
| 凍り豆腐(薄切り) | 20g | ①電子レンジ対応容器に豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れる。 |
| 無調整豆乳 | 大さじ8 | ②1に凍り豆腐を加えて混ぜ、5分程度おく。 |
| 砂糖 | 小さじ4 | ③500Wの電子レンジで3分30秒加熱する。 |
| バニラエッセンス | 2滴 | ④冷めたらきな粉をかける。 |
| きな粉 | 適量 | ※戻して使うタイプの凍り豆腐は、戻して水気をよく絞ってから使用してください。 |
| | | ※加熱時に豆乳が噴きあがるため、深めの容器を使用してください。 |

■「切り干しだいこんのご飯」

- | | | |
|----------|-----|-----------------------|
| 米 | 2合 | ①切り干しだいこんを戻して食べやすく切る。 |
| 切り干しだいこん | 12g | ②いつもの水加減でセットしたお米に |
| わかめご飯の素 | 適量 | ①の切り干しだいこんをのせて炊く。 |
| | | ③炊き上がったらかわめご飯の素を混ぜる。 |





2月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★鬼蒸しパン(2日)



節分のおやつです。
ホットケーキミックスを使用した生地にあつま芋を入れて蒸すことでごつごつとした見た目になります。
甘くてほくほくとしたお芋は蒸しパンとの相性が良いです。

★白身魚の彩りピカタ(7・21日)

小さく切ったにんじん、ピーマン、パプリカをピカタ液に入れて白身魚にくぐらせました。
卵液の黄色と野菜の彩りで見た目もきれいな一品です。



★白菜の即席漬け(9日)



白菜ときゅうり、にんじんを塩昆布とごま油で和えました。
少ない調味料で手軽に作ることができ、野菜を変えるとバリエーションを増やすことができます。
ごま油の風味が食欲をそそります。

★スノーブレッド(16日)

角切りした食パンに生クリームをかけたおやつです。
生クリームを雪に見立てていて、冬らしさを感じられる一品です。



節分にまつわる食べ物

3 すべての人に健康と福祉を



節分には邪気を払うために「福豆」と呼ばれる炒り大豆をまいたり、いわしの頭を焼いて、ひいらぎの枝に刺した「柊鯛」を家の玄関に飾る風習があります。
また、その年の神様がいる方向を向きながら恵方巻を食べて福を呼び込むという習わしもあります。
ご家庭で大豆を扱う時には、誤って窒息しないよう注意してください。



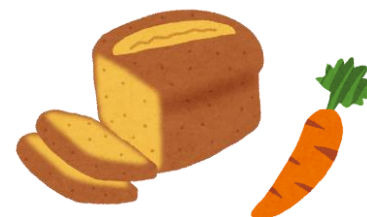
豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

人参ケーキ

【材料】	大人2人分＋幼児2人分
	ホットケーキミックス 1カップ
	砂糖 大さじ2
	牛乳 1/2カップ
	スキムミルク 大さじ3
	にんじん 1/3本
	バター 大さじ1



【作り方】

- ① にんじんは茹でてピューレ状にし、バターは溶かしておく。
- ② ホットケーキミックスに砂糖を加えて混ぜる。
牛乳、にんじんピューレを加え、だまがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ③ 最後に溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ ケーキ型やカップに入れて170℃～180℃に予熱したオーブンで15～18分焼く。

切り干し大根のツナマヨサラダ

【材料】	大人2人分＋幼児2人分
	切り干し大根 15g(乾物の状態)
	にんじん 1/4本
	ツナ缶 大さじ1
	マヨネーズ 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1/3
	砂糖 小さじ1/3
	塩 ひとつまみ

ドレッシング



【作り方】

- ① にんじんは干切り、切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切って茹でる。
- ② ツナ缶は油を切り、湯をかける。
- ③ 調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ④ 下処理した材料の水気をよく切り、ドレッシングで和える。