



1月13日(火)

～今日の献立～

- がんもどきのそぼろ煮
- 水菜のおひたし
- 果物



☆給食の先生からのお話☆

明けまして、おめでとうございます。今年もよろしく、お願いいたします。

みんなは、お正月は楽しく過ごしましたか？おいしいごちそうをいっぱい食べたことと思います。中には、お節料理を食べたお友達もいると思います。今年もいっぱい食べて元気にすごしましょうね。今日の給食は、“がんもどきのそぼろ煮”、“水菜のおひたし”、“果物”です。

がんもどきは水気を絞った豆腐にすった山芋、人参、ごぼうなどを混ぜ合わせて丸めて油で揚げた物です。今日のがんもどきには、ひじきが入っていて他にも里芋や大根などと一緒に煮物にしているので、栄養満点！！

もう一つは“水菜のおひたし”です。水菜は冬が旬で葉っぱがギザギザなのが特徴です。京都というところで生まれた野菜で京野菜とよばれています。鍋や漬物に使われたり、サラダに生のまま使われたりして、ビタミンCがとっても多く栄養たっぷりの野菜です。今日は、かつお節と醤油でおひたしにしています。



☆子どものつぶやき（反応）☆

給食の先生が実物の野菜を見せてくれました。それを友達同士で、「これ、はっぱみたいよな～」

と眺めたり、触ってみたい、興味深々の女の子たち。

がんもどきは、あまり、家でもみたことがないのかな？

ぜひ、ご家庭でも使ってみてくださいね。

栄養たっぷりの食材ですよ。



