

給食室より



クリスマス会

数年前まではクリスマス会の日にはバイキング給食を行っていました。数々のメニューの中から自分で好きなものを選び、ホールで3~5歳が合同で食べていました。しかし、コロナ禍になってから、衛生面からバイキングは中止となっていました。今年は、かわいく盛りつけたクリスマスプレートとして給食を提供します。



今年の冬至は 12/23

冬至にはかぼちゃや小豆粥・「ん」の付く食材を食べる風習があります。かぼちゃは風邪を引かない、小豆は赤色が邪気を払う、「ん」が付く食材が「運」に恵まれるという謂れがあるからです。ゆず湯に入り、体を芯から温めて、冬至ならではの食材を食べて、より一層寒くなる時期に備えて、元気に過ごしましょう。

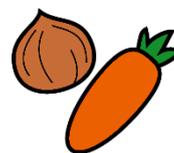


今日のイチオシレシピ

イタリアンスープ

たまねぎ	130g	卵	Mサイズ2個
にんじん	60g	パン粉	5g
ほうれん草	40g	粉チーズ	10g
その他お好みの具材			
ベーコン、コーン、キノコ類がおすすめ			

コンソメ	約10g
食塩	少々
水	700cc



- ① たまねぎ、にんじんは短冊切りにし、ほうれん草は一口大に切って下茹でしておきます。
- ② 鍋に湯を沸かしにんじん・たまねぎが軟らかくなるまで煮込みます。
- ③ 調味料で味付けをして、アクを取っておきます。
- ④ 溶きほぐした卵に、パン粉と粉チーズを混ぜ合わせておきます。
- ⑤ 鍋の中にゆっくりと卵を流し入れ、ふんわりするまで中火で卵に火を入れます。
- ⑥ 最後に再度味の調整をして、下茹でしたほうれん草を入れて出来上がりです。

イタリアの国旗  赤・白・緑色の食材が入っているので『イタリアンスープ』と呼ばれるそうです。トマトスープなどを想像すると思いますが、パン粉が入ることで独特のふわふわ感が生まれ、粉チーズによってコクや風味が出され、とても体があたたまるスープです。

おせち料理 栄養士 貝森

12月になるとクリスマスやお正月などイベントが盛りだくさんで気分も上がるので、寒くて辛いけれど、個人的には好きな時期です。お正月の代名詞のおせち、今年は自分でおせちのメニューを作ってみようと思っています。栗きんとんはもちろん、昆布巻きや筑前煮を作って、かまぼこや伊達巻も飾り切りをして小さなお重に詰めて、家族でミニおせちを楽しんでみようと思っています。

2022年もありがとうございました。良いお年をお迎えください。