



かじかりくん



もぐもぐちゃん

# 12月 2がつ 給食信より



ぼくぼくくん



わくわくちゃん

## 日本文化紹介



2012年は「北北西やや右」

### お家で作ろう！『恵方巻』

最近全国的に節分の”定番”となりつつある『恵方巻』  
『恵方巻』は、節分の夜にその年の恵方に向かい、目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きずしをまるかじりするという風習ですが、市販の恵方巻は子どもたちのかわいいお口にはちょっと大きめ。  
好きな具材を巻き巻きして手作りしてみるのもいいですよ。



酢飯の代わりにパンを使っても♪

## 旬の食材

カゼの予防と腸内のおそうじに♪

### カリフラワー



- ★キャベツを品種改良した野菜
- ★花のつぼみの部分を食べます。
- ★ビタミンCが大変豊富。
- ★熱を加えてもビタミンCが壊れにくい。

### 白い普通のカリフラワーとの栄養比較

#### グリーン



炭水化物高い。  
糖分1.5倍高い。  
ビタミンCは倍近く含まれています。



#### オレンジ

肌に良いとされる  
ビタミンAが2.5倍。

#### 紫

アントシアニンが多量に  
含まれ、心臓病を予防する  
ことに高い効果を発揮。

このような派手な色合いが実現した背景には、  
遺伝子組換えなどの操作をしたわけではなく、  
何十年もかけて伝統的な品種改良を行ってきたことがあります。

アレルギー対応食について 卵・卵乳・乳の三種類は対応可能です。  
そのほかは、容器とシートの負し出しをしております。

## 郷土料理

## 長野県の郷土料理 ローメン風



伊那地方で昔から食べられている「ローメン」

蒸した麺にマトン肉やキャベツなどの具と一緒に甘辛く煮たラーメンと焼きそばの中間と言った感じの麺類。キャベツの甘みがある汁に浸っている麺という感じです。



酢とラー油と生ニンニクを入れると味が締っておいしい。  
ラーメンふうローメンと、汁のない焼きそばふうローメンとがあり、味は似ていて中国大陸の味を想起させます。

### ＜ローメン＞

#### ●材料

- 1人分
- ・蒸し麺1玉・マトン肉 100g
  - ・キャベツ 少々・醤油大さじ1
  - ・砂糖大さじ1
  - ・ラーメンスープ
- (市販のラーメン用スープで可)

今回はマトンの代わりに豚肉を使用しています



#### ●作り方

- ① 中華鍋にサラダ油をひき、マトン肉と大きめに切ったキャベツを炒める。
- ② 蒸し麺を入れ軽く炒める。
- ③ 醤油・砂糖を加え、更にコップ5杯程度のスープを加える。
- ④ 鍋にふたをしてそのまま3～4分強火で蒸し煮する
- ⑤ 底の深い皿に移し、好みに応じて、にんにく・ラー油・七味・酢で味をつける。



130のメニュー♪

## ようちえん給食F・C

仙台市若林区鶴代町1-15 <http://www.youchien-kyushoku.jp>

ご意見・ご感想をお待ちしております  
TEL 022-782-0821 栄養士 荻沼 彩  
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

