

2024年 4月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものくいず
なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪
さらだによくはいつて
いるみどりいろのおや
さいといえは……
きせつによって「はる
〇〇〇〇」とよばれる
ことがあるよ。

今月の郷土料理：韓国・愛知県



「ビビンパ丼・豆腐のジョン(米粉)、おにまんじゅう(米粉)」
＜12(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

☆ビビンパってどんな意味？

「ピビダ(混ぜる)“+”パツ(ご飯)“=混ぜご飯」を意味
します。“残った食べ物は年越しさせない”という意味で、家にあ
るおかず類を集めてビビンパにして大みそかの晩に食べた
という説もあります。宮廷料理だったという説や畑仕事の際の昼
食(お弁当のようなイメージ)だったという説も。共通しているの
は「手早くできる」「器がいくつもいらない」

「栄養がとれる」という利点をうまく活用しています。



☆豆腐のジョン…？

“ジョン”は、豆腐・野菜・海鮮等の素材を、卵の衣
にくぐらせて焼く韓国の家庭料理の定番です。

給食では卵を使わずに「かぼちゃ」を使い色付けし
小麦粉も使用せずにアレンジして提供予定です。

☆おにまんじゅう

米粉・片栗粉・水を混ぜた生地に砂糖・塩をまぶした角切り
のさつまいもを混ぜて丸めて蒸します。角切りのさつまいもが
鬼のツノ等を連想させることが名前の由来と言われています。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものくいず」のこたえは、「きゃべつ」でし

た！はるのふんわりしたきゃべつは、
「はるきゃべつ」とよばれるよ。

はるきゃべつは 30 まい、ふつうの
きゃべつは 50 まいくらいのはっぱが
あるんだって。おてつだいのときにかぞえてみてね。



☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

① バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られてい
ます。保育者は苦手なものにも興味をもて
るよう声をかけています。



② 見て楽しい、食べて学べる、おいしい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を
知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付け、
楽しく食べられるような彩りや盛り付け等の工夫がされていま
す。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけに
もなります。

③ みんなで食べる時間をたいせつに

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をすることで、
苦手なものを食べてみようとしてみたり、
マナーなども身に着けることができます。



子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べる
ことを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。
給食を通して、“食べ物”に興味をもったり、給食になるまでの
姿等を想像したり…食の世界を広げてくれると嬉しいです。
おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね。



！おうちで作ってみよう！

＜12(金) 昼食＞

☆たれをアレンジでおつまみに！？☆「豆腐のジョン(米粉)」

※目安：幼児1人分(野菜：皮や種を除いた量で記載)

かぼちゃ 3.5g・砂糖 0.2g・木綿豆腐 1/7(50g)

A(米粉 3.5g・塩 0.1g)・B(米粉 2.5g・水 6g)・油 1g

たれ：「砂糖 0.6g・醤油 1.2g」を混ぜる

(1) 豆腐を水切りし、目安分量に切る。

(2) かぼちゃを蒸かして砂糖を混ぜて潰す。

(3) 混ぜた A を(1)にまぶし、(2)+B にくぐらせる。

(4) 油をしいて焼き、たれをかける。

オーブン：180℃ 5～8 分程度((3)に油をまぶす)

フライパン：焼き目が軽くつくまで、両面を焼く

！お子さまクッキングポイント♪

♪豆腐の水切り準備 ♪かぼちゃを潰す ♪衣をつける

