



Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Snack, Ingredients, 10pm Snack. Includes items like 元旦, 年始休園, 和風スパゲティ, 肉じゃが, etc.

Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Snack, Ingredients, 10pm Snack. Includes items like お弁当の日, 和風スパゲティ, ごはん, etc.

Nutritional information table showing Energy (481 kcal), Protein (19.2g), Fat (12.7g), Salt (1.4g), Iron (3.3mg), Calcium (176mg), Vitamin C (22mg), Fiber (4.6g).



愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」

- 【作り方】
①さつまいもを1cmくらいの角切りにして、水に浸してあく抜きをする。
②薄力粉と米粉をふるいにかける。
③②に水・てんさい糖と水切りをしたさつまいもを入れて粉気がなくなるまで混ぜ合わせて4等分に分ける。
④10cmくらいに切ったクッキングシートの上に生地をのせる。
⑤蒸し器で15分くらい蒸して出来上がり♪



- 【材料】
・さつまいも … 200g
・薄力粉 … 80g
・米粉 … 20g
・てんさい糖 … 60g
・水 … 40ml

「鬼まんじゅう」という名前は、角切りにしたさつまいもが鬼の角や金棒に見えることからその名がつけられたとされています。戦時中に安定的に量産できた「護国芋」という品種は水っぽくて旨みがなかったそうです。おいしく食べる工夫のひとつとして誕生したと伝わっています。

「切り干し大根」のお話

子ども達に意外にも人気があることを知り、とても驚いた食材があります。それは、「切り干し大根」です。給食では、煮物だけでなくお味噌汁やサラダにも使います。加熱すると甘みが増して食べやすくなります。そして、生の大根よりも「切干大根」のなんとカルシウムは5倍、鉄分は4倍、食物繊維は3倍も多く含まれています！乾物の切干大根は保存食としても優れています。普段の食事に利用して栄養価を上げてみるのはいかがでしょうか？

