



H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

あけましておめでとうございます。今年も心を込めてお給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお祈りします。寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。美味しい食べ物が食卓にいっぱい並ぶ季節ですが、食べ過ぎは胃に負担がかかり免疫力が低下してまいります。「腹八分目に医者いらず」なかなか実践するのは難しいですが、昔ながらの食と生活につながる知恵、是非心に留めておきたいことですね。今月は餅つき会があります。日本の大切な伝統行事が子ども達に伝わるよう楽しく行いたいと思います。

旬の食材

すぐれた伝統食、みその効能

和食に欠かせないみそは、「寒仕込み」として冬に作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み、味に深みが出せないためです。「みそは医者いらず」と言われるように、消化促進、整腸作用、疲労回復のほか、コレステロールの抑制やがん予防の効果もあるとされ、栄養が豊富。毎日のみそ汁は元気の源です。

風邪のときの離乳食

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちのかたさに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはおかゆやりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこないましょう。

レンコン入りしゅうまい

れんこんには昔から民間療法として取り入れられてきた食材です。鼻や喉の粘膜を保湿して保護し、ウイルス粘膜に感染するのを予防します。また免疫機能を持つ腸内環境を整える作用があり、腸の免疫力を高めてウイルス感染を予防する効果も期待できます。

材料

- ・豚挽き肉…150g
- ・れんこん…1/2節
- ・塩…小さじ1/2
- ・醤油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1
- ・ごま油…少々
- ・玉ねぎ…小1/2個
- ・焼売の皮…30枚分
- ・枝豆やグリーンピース…少々

- ①玉ねぎをみじん切り、れんこんは皮をむき粗みじん切りにします
- ②シュウマイの皮は細く千切りにします
- ③豚挽き肉、粗みじん切りにしたレンコン、玉葱、調味料を加えよく混ぜ合わせます
- ④肉のタネをまるめます
- ⑤丸めた肉に千切りにしたしゅうまいの皮をまぶします。まぶしたらクッキングシートに乗せ、彩りで枝豆等を一粒づつ乗せます
- ⑥蒸気があがった蒸し器にシートごとしゅうまいを蒸し器にこれ7~8分ほどで完成です

七草がゆを食べよう

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の時季、食欲がないときや、おなかの調子が悪いときの食事にも適しています。

1月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
4日 (水)	すき焼き風煮・茶碗蒸し・わかめと油揚げの味噌汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (木)	餃子・切り干し大根の煮物・キノコ汁・みかん	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
6日 (金)	マーマー豆腐・ほうれん草のおひたし・きんぴらごぼう・豚汁・いちご	おかゆ・豆腐のくずし煮・ほうれん草のおひたし・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳
7日 (土)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・七草スープ・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (火)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	豆腐ドーナツ 牛乳
11日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・かきたま汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のすり煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (木)	スイミング	サバと大根の煮物・春雨サラダ・せんべい汁・りんご	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (金)	避難訓練 交通安全指導	鮭塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・うずらの卵の醤油煮・なめこの味噌汁・パイナップル	ヨーグルト	菓子 牛乳
14日 (土)	れんこんのはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・りんご	おかゆ・ブロッコリーのコンソメ煮・高野豆腐のすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (月)	肉団子の甘酢あんかけ温野菜添え・わかめの酢のもの・キノコの味噌汁・りんご	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
17日 (火)	イカと大根の煮物・ラザニア・白菜の味噌汁・りんご	おかゆ・大根のうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (水)	学級の教室	納豆の包み揚げ・ひじき煮・卵スープ・バナナ	ヨーグルト	菓子 牛乳
19日 (木)	赤魚の煮つけ・納豆・ほうれん草白和え・えのきの味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト ホットケーキ
20日 (金)	誕生会	三色丼・鶏のから揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・ゼリー・パイナップル	菓子・牛乳	牛乳 菓子 牛乳
21日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・卵スープ・みかん	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・キャベツの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (月)	肉じゃが・大根サラダ・すいとん汁・みかん	おかゆ・じゃがいもマッシュ・大根うま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
24日 (火)	オープン保育	坦々麺・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・いちご	菓子・牛乳	アップルパイ 牛乳
25日 (水)	コロケ千切りキャベツ添え・白菜とほうれん草のおかか和え・豆腐とふのりの味噌汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草うま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
26日 (木)	スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウイナー・白菜の味噌汁・バナナ	菓子・牛乳	ヨーグルト
27日 (金)	入学おめでとう大会	おでん・酢蓮・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・みかん	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (土)	鮭ホイル焼き・引き昆布煮・高野豆腐となめこの味噌汁・いちご	おかゆ・高野豆腐のうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	スイーツポテトパイ 菓子 牛乳
30日 (月)	和太鼓教室	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢のもの・かぼちゃスープ・みかん	ヨーグルト	菓子 牛乳
31日 (火)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・ポテトサラダ・キャベツとえのきの味噌汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活と習慣を身につけましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

