



令和元年度
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。今年も美味しい給食を作っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈りします。今月は餅つき交流会があります。日本の良い伝統を伝えられるよう楽しく行いたいと思っております。年始の楽しいお休みが続きますが、早寝早起きを心掛け生活リズムは出来るだけ崩さないように過ごしましょう。

温かい汁もので野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしまいますが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。

お正月のお雑煮

お正月に欠かせないお雑煮は、もともと武家社会の祝いの席で食べられていた料理で、地域によってもちの形や具材、味つけなどが異なります。関東では角もちですまし汁、関西では丸もちで白みそ仕立てというのが一般的です。みなさんのご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか？ お正月休み明け、ぜひ感想など聞かせてください。

食育クイズ

Q 白と茶色、卵の殻の色はどう決まる？

①ニワトリの種類 ②えさの種類 ③飼育する地域

A 正解は①。正卵の殻の色は、ニワトリの種類によって違います。白い卵も茶色の卵も栄養に違いはありませんが、ニワトリが食べるえさの内容によって黄身の色には違いが出ます。

かぼちゃスープ

さめ保育園給食人気メニューを再掲です。かぼちゃスープは毎回おかわりに行列が出来ます。まだまだ寒い日が続きますのでおうちでも是非作ってみてください。

材料

- ・かぼちゃ正味250g
- ・水...約300cc
- ・牛乳...250cc
- ・顆粒シチューの素...約大さじ2
- ・塩...少々

- ①かぼちゃの皮と種をとります
- ②かぼちゃを一口大に切り、鍋にいれ水をいれかぼちゃがやわらかくなるまで煮ます
- ③柔らかくなったら火を止めてへらやマッシャーなどでかぼちゃをつぶします
- ④シチューの素をいれ溶けたら牛乳をいれます
- ⑤火をつけ底が焦げないようにかき混ぜます。塩で味をととのえ、とろみがでてきたら完成です。

今日は何の日？

1月7日は七草がゆ

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を具材にした「七草がゆ」を食べる風習があります。おかゆは消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃腸を休ませるのもいいですね。

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 (土)	肉野菜炒め・煮しめ・かしわ天・そうめん・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・なめこわかめの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・小松菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (火)	ハムカツと卵春巻き・ほうれん草のなめたけ和え・七草スープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (水) 始業式	サバと大根の煮物・鶏ささみとわかめの酢のもの・豚汁・りんご	おかゆ・大根の柔らか煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	大学イモ 牛乳
9日 (木) グリーンハイツ懇話会	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・白菜のペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	スコーン 牛乳
10日 (金) 餅つき交流会	焼きそば・パンパンジーサラダ・中華風スープ・バナナ	おかゆ・人参甘煮・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (土)	揚げだし豆腐・ほうれん草と白菜のおかか和え・すいとん汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (火) オープン保育	ミートボールナポリタン添え・ポイルサラダ・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
15日 (水) 学びの教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・若竹汁・みかん	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 お好み焼き
16日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・大根サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
17日 (金) 習字教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・すまし汁・みかん	おかゆ・キャベツの刻み煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 サツマイモパイ
18日 (土)	おでん・ほうれん草の白和え・納豆・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日 (月)	マカロニとポテトのミートグラタン・コブサラダ・玉ねぎの味噌汁・みかん	おかゆ・玉ねぎのだし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
21日 (火) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・タコさんウインナー・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (水) 入学おめでとう大会	煮込みハンバーグサラダスパゲティ添え・グリーンサラダ・コンソメスープ・りんご	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (木) 和太鼓教室	タラフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・みかん	おかゆ・タラのおんかけ煮・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
24日 (金) 避難訓練	テリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・さつまい汁・りんご	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・さつまいもの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (土)	マーボー豆腐・大根サラダ・親子煮・わかめスープ・バナナ	おかゆ・豆腐のおんかけ・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (月)	豆腐入り肉団子温野菜添え・ひじき煮・キノコ汁・みかん	おかゆ・豆腐のくずし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
28日 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・なめこの味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
29日 (水) 学びの教室	厚揚げの肉詰め焼きブロッコリー添え・ポテトサラダ・わかめの味噌汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト 牛乳
30日 (木) スイミング	チキンカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
31日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・もやしとハムの酢のもの・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・大根のだし煮・白菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活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)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
429kcal	17.3 g	17.5g	569kcal	20.4g	19.2g