

1月

食育だより

令和 4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。今年も美味しいお給食を提供できるように頑張っていきたいと思いますので、よろしく願いいたします。楽しいお休みも続き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。

胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習慣があります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



スイートポテト

保育園で人気のスイートポテトです。コロんとした可愛い形にし、手づかみでも食べやすくしています。

材料

- さつまいも…1本 (300 g)
- 砂糖…30 g
- 卵黄…1個分
- 牛乳…20cc
- バター…20 g



- つや出し用卵黄…少々
- 黒ゴマ…少々

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ 残りものには福がある

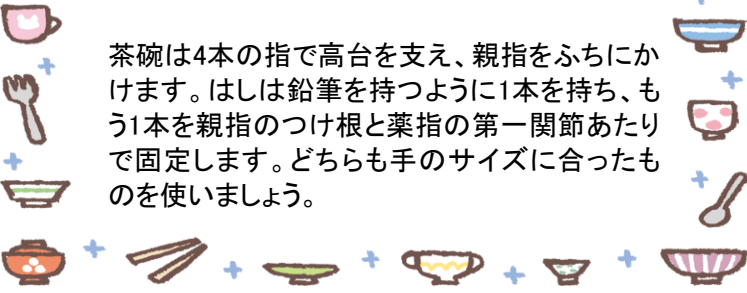
人が取り残したもののの中に思いがけずよいものがあるという意味で、先に行こうとすることを注意するときや、順番があとになってしまった人をなぐさめるときに使います。
順番は急がないほうが、よいことがあるかもしれません。



食器・はしの持ち方

茶碗は4本の指で高台を支え、親指をふちにかけます。はしは鉛筆を持つように1本を持ち、もう1本を親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定します。どちらも手のサイズに合ったものを使いましょう。





旬の食材

みかん

一般にみかんと呼ばれるのは温州(うんしゅう)みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。1月以降に収穫されるものは「普通温州」というタイプです。冷蔵庫に入れると低温障害により傷みややすくなるので、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。



1月 予定献立のお知らせ				
月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ 全園児おやつ(3時)
4日	(水)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・人参のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳 菓子
5日	(木)	おでん・春雨サラダ・ほうれん草のおひたし・すまし汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳 菓子
6日	(金)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・ポテトサラダ・七草スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳 菓子 豆腐ドーナツ
7日	(土)	天ぷら・煮しめ・そうめん汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・さつまいもの甘煮・すまし汁	牛乳 菓子
10日	(火)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・ミネストローネ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜のペースト・すまし汁	牛乳 菓子 大学いも
11日	(水) かるた会	タンドリーチキンブロッコリー添え・大根サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳 菓子
12日	(木) スイミング 避難訓練	肉じゃが・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参のペースト・すまし汁	牛乳 菓子 ヨーグルト
13日	(金) 書初め会	コロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳 菓子
14日	(土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・白菜のすり煮・すまし汁	牛乳 菓子
16日	(月)	マーボー豆腐・五目きんぴら・ほうれん草おひたし・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳 菓子 かぼちゃパイ
17日	(火)	タラフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのペースト・すまし汁	牛乳 菓子
18日	(水) 学びの教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・かぼちゃペースト・すまし汁	牛乳 菓子
19日	(木) 歯科健診	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳 菓子 フレンチトースト
20日	(金)	テリヤキチキンとブロッコリー添え・ポテトサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳 菓子
21日	(土) 発表会	菓子詰め合わせ		
23日	(月)	ミートローフ温野菜添え・マカロニサラダ・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	牛乳 菓子 五平餅
24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・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳 菓子
25日	(水) 学びの教室	れんこんしゅうまいブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・中華風スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	牛乳 菓子 ピザ
26日	(木) スイミング さめっこ広場	マカロニミートグラタン・パンパンジーサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・人参グラッセ・すまし汁	牛乳 菓子
27日	(金) 習字教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・白菜のおかか和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・白菜の刻み煮・すまし汁	牛乳 菓子
28日	(土)	鶏と大根の煮物・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳 菓子 ヨーグルト
30日	(月)	春巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・大根の柔らか煮・すまし汁	牛乳 菓子
31日	(火)	肉団子甘酢あんかけナポリタン添え・ひじき煮・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳 菓子 スイーツポテトパイ

<< 今月の目標 >>			規則正しい食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
570kcal	21.4g	20g	630kcal	26g	16.9g