

1月 給食だよ

こんだてひょう

R2年度
相愛こども園

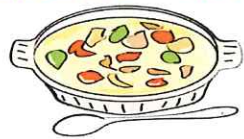
目標 冬野菜を食べよう

夏が旬の野菜が夏のほてった身体を冷ましてくれるものが多いように、冬が旬の野菜たちは、寒い冬で凍えた身体を温めるように働いてくれるものがたくさん！冬が旬の野菜を改めて確認して、積極的にとり入れたいですね。

【冬が旬の野菜たち】

大根、かぶ、ゴボウ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、長ネギ、里芋

スープやシチューにすると
栄養を逃さず食べられます！



鍋メニューでかさを減らすと
たくさん食べられます！



煮たり茹でたりして加熱すると量も摂りやすく、食感も食べやすくなります。いろいろな料理に使用し、たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。



お餅つきごっこ

今年度はお餅つきに変わる『お餅つきごっこ』をして楽しみました。片栗粉と水のりを混ぜたものをお餅に見立て、「べったんこ！べったんこ！」。みんなで丸めてお餅つきの雰囲気を味わいました。また、手作りおやつでは、きな粉をたっぷりまぶしたミルク餅をいただきました！



毎年恒例になっていた【お餅つき】ですが、誤嚥、窒息につながるリスクが高いことから見直しを図っています。粘着性が高いお餅は、咀嚼や嚥下の個人差もあり、給食での使用をさける食材にもあがっています。安全な食べ方を身につける為に、職員間や家庭との連携をとりながら食習慣を見直し、今後、対応をしていきたいと考えています。

お知らせ

お誕生会
26日(火)

※5日(火)より
給食開始です。

～栄養満点・大根葉！～

大根の葉は鉄分に加えてカルシウムやビタミンAも豊富に含まれています。ビタミンAはカロチン摂取でも補給できますが、大根の葉ではビタミンAがそのまま補給できます。大根の葉に含まれる鉄分は法蓮草と並んで多く、カルシウムも小松菜に匹敵するほど含まれています。ビタミンCも多いので、ミネラルとビタミン類を摂取するには大変良くできた素材です。園では栄養たっぷりの大根葉を和え物やサラダ、お汁や手作りおにぎりに入れて無駄なくいただいています。



曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロリー
月	18	ご飯 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト みそ汁 F	米/高野豆腐・人参・卵・グリーンピース/じゃが芋・人参 キャベツ・玉葱・ベーコン/大根・大根葉・えのき・かぼちゃ 油揚げ/みかん		610
火	5 19	牛丼 キャベツサラダ ヨーグルト	米・牛肉・竹輪・糸こんにゃく・玉葱・大根葉・人参/キャベツ 大根・きゅうり・かにかま・みかん缶/ヨーグルト	黒糖蒸しパン	545
水	6 20	ご飯 味噌カツ ブロッコリーとツナのサラダ 春雨ときのこのスープ F	米/豚肉/ブロッコリー・大根・かにかま・ツナ/春雨・人参 青梗菜・しめじ・しいたけ/オレンジ	フルーチェ ドーナツ	615
木	7 21	ご飯 オムレツ お浸し みそ汁 F	米/卵・玉葱・人参・クリームコーン・法蓮草・牛乳/小松菜 キャベツ・カニカマ・ごま/大根・大根葉・人参・しめじ・豆腐 カットわかめ・油揚げ/みかん	りんごケーキ	555
金	8 22	ご飯 つばすの竜田揚げ 野菜のごまよごし すまし汁 F	米/つばす・生姜/小松菜・人参・かぶ・大根・ごま/えのき 里芋・玉葱・豆腐・カットわかめ・大根葉/バナナ		586
月	25	ご飯 チキンナゲット スパサラ かぶのシチュー F	米/チキンナゲット/スパゲティ・きゅうり・人参・ハム/鶏肉 かぶ・大根・人参・玉葱・コーン缶・法蓮草/りんご	ジャムサンド	614
火	12	とんこつラーメン F盛り合わせ	中華麺・豚肉・もやし・白菜・筍・人参・かまぼこ・カットわかめ 卵・ねぎ/バナナ・みかん	七草おにぎり	498
水	13 27	ご飯 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁 F	米/牛肉・豆腐・もやし・しめじ・白菜・人参・しらたき・ねぎ/ じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・コーン/玉葱・大根・小松菜 えのき・平天/オレンジ	蒸しちくわ	608
木	14 28	ご飯 若鶏の香味き 揚げのお浸し みそ汁 F	米/鶏肉・にんにく・ごま/人参・白菜・法蓮草・油揚げ・ごま/ 大根・大根葉・玉葱・しめじ・カットわかめ /バナナ		537
金	15 29	ご飯 鱈の照り焼き 春雨サラダ 中華スープ F	米/鱈/キャベツ・きゅうり・人参・春雨・ハム・ごま/ベーコン ねぎ・コーン缶・もやし・ニラ/オレンジ		545
誕生日会 26日 (火)		～おめでとらんち～ インディアンライス 白身魚フライ 大根サラダ 白菜のみそ汁 F	米・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・しめじ/白身魚/大根 きゅうり・人参・かにかま・ごま/人参・玉葱・白菜・大根葉 さつま芋/みかん	お楽しみ	-

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

菜園の様子

沢山収穫できている大根は、まだまだあり、1月の給食や12日の幼児組の手作りおやつの七草おにぎりでもいただく予定です。しっかり根付いた玉葱は寒い時期を越したら追肥をし、大きく育てほしいと思います。苗から植えたねぎも立派に成長しているのでお汁に入れていただきました。グリーンピースの倍ほどに成長する『ロングピース』は白く可愛い花が咲きとても長いさやがつかってきました。(現在さやの長さは13cm!)春になるとさやの中から大きなロングピースの豆が収穫できそうです。



たべものなぞなぞ

- Q1, クリはクリでも、とっても驚いてるクリってなーんだ?
Q2, 食べると安心するケーキってなーんだ?

キーワード 2 ヒゲナシ ケーキ