



日が沈むのも日に日に早くなり、冬の訪れを本格的に感じます。「朝食を食べて体温を上げる・バランスの良い食事です丈夫な体を作る・しっかりと睡眠をとって体力をつける」ことで、ウイルスに負けない免疫力を養い、毎日元気に過ごしましょう！

## 減塩のすすめ

日本の食事摂取基準で定められている1日の食塩量は男性で8.0g/日、女性で7.0g/日(子どもは約半分)ですが、なかなかこれに収まらないのが現状です。その要因の一つとして、和食は塩分が多くなりやすいこと、ファーストフードなどの濃い味を食べることが多くなったことなどが挙げられます。塩分の摂取量が多いと肥満、高血圧などの生活習慣病などになりやすいとされているため、減塩が推奨されています。

食の好みは毎日の食生活に左右されます。薄味の料理を心がけることで、薄味でも満足し、素材の味を感じられる味覚の形成にも役立ちます。それは大人になっても続くことなので、健康維持に繋がり、将来の生活習慣病のリスクを下げることに繋がります。大人も子どもに合わせた薄味の食事を習慣化することで、健康な生活をおくるのが可能です。

## 薄味でも満足！調理の工夫

### 1 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する。

旬の食材は栄養価が高く味も良いです。



### 2 ハーブ、スパイス、果物の酸味、香味野菜などを利用する。

風味や酸味があると、塩分控えめでも美味しくいただけます。



### 3 減塩の調味料を使用する。

スーパーなどにはたくさんの減塩調味料が販売されています。



### 4 味噌汁は具たくさんにし、汁の量を減らす。

食材の甘味や旨味がより出ますし、野菜をたくさん食べられます。



### 5 目に見えない塩分が隠れている外食や加工食品を控える。

思わぬ食品に塩分が含まれています。外食では塩分やカロリーが記載されているメニューも増えてきましたね。

### 6 調味料は量ることを習慣に

目分量の味付けは無意識に塩分が高くなりがちです。



### 7 味付けを確かめてから適量の調味料を使う。

一口目をよく味わってしてから必要であれば少量ずつ追加しましょう。

### 8 麺類のつゆを残す。

つゆには多くの塩が入っています。全部残すと2~3g減塩できます。



### 9 表面を風味豊かに調味する

表面を香ばしく焼いたり、あんを絡めたりすることで満足感を出せます。

よく噛んで  
ゆっくり味わいましょう！



## 今月のメニューより

### タイピーエン

材料(4人分)

豚肉	80g
むきえび	80g
緑豆春雨	80g
白菜	180g
玉ねぎ	小1個
赤ピーマン	1個
干しいたけ	2枚
水菜	1茎

下ごしらえ

1cm幅に切る
茹でて4cm長さに切る◇
大きめのざく切り
薄切り
千切り
戻して千切り
2cm長さに切る



顆粒鶏がらだし	大さじ1
水	1200ml
薄口醤油	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1

作り方

- 鍋に油(分量外)を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら分量の水と野菜を加え強火で煮る
- 野菜が柔らかくなったらむきえびを加え、◇で調味し、最後にごま油を回しかける
- 汁椀に春雨を入れ、②を注ぎ入れる

## 世界の料理

### ウクライナ

○ 6日の給食 ○  
ボルシチ・・・肉・野菜を長時間煮込んで、赤いビーツを入れて作り、サワークリームを添えた料理です。こども園では、赤い色をトマトで代用し、サワークリームの代わりに水切りヨーグルトにして提供します。



### カナダ

○ 11日のおやつ ○  
スモア・・・《some moreの短縮形で「もう少し(食べたくなる)の意》焼いて柔らかくなったマシュマロとチョコレートを、全粒粉のクラッカーで挟んだお菓子です。こども園では、マシュマロのみサンドして提供します。



### トルコ

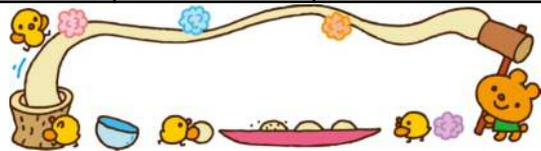
○ 25日の給食 ○  
ピラフ・・・米をバターでいため、玉ねぎ・肉・エビ・香辛料などを加え、スープストックで炊き上げた洋風のご飯です。



# 2018年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちようしをととのえる	
1 土		おべんとうもち					
3 月	にぼし	がんもとだいののにももの あおなとささみのあえもの じゃがいものみそしる	ここあばぼろあ	がんもどき とりさきみにく	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
4 火	うのはな くつきー	はるまき だいこんのちゅうかあえ たいぴーえん	みかん ・ おかき	はるまき ぶたにく、えび	こめ はるさめ	だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ、ぼうりか、ほししいたけ、みずな	
5 ★ 水	よーぐると	◇はまちのてりやき たまねぎときのこのいためもの さつまじる	おにおんと べーこんの すこーん	はまち ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつままいも	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	
6 ★ 木	かりんとう	ろーるばん ぼるしち(うくらいな) まめとひじきのつなさらだ ちーず	ふかしいも	ぎゅうにく、よーぐると だいたず、ひよこまめ、しーちきん ちーず	ろーるばん じゃがいも、ちゅうのうそーす まよねーず	たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと ひじき、こーん	
7 金	ばなな	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつのすーぶ	こめぼんぼう	あひびきみんち、たまご ちーず	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こーん れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん	
8 土		おべんとうもち					
10 ★ 月	むらさきいも ちっぶ	とまとくりーむばすた こーんさらだ ぐだくさんすーぶ	ばなな	とりにく、ぎゅうにゅう ぶたにく	すばげてい いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんにく、とまと こーん、れたす、きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん、えのき	
11 ★ 火	べびーはー す	たらのかおりあげ もやしとこまつなのなつうあえ さといものみそしる	すもあ (かなだ)	たら なつう あぶらあげ、みそ	こめ こむぎこ、ごま さといも	あおじそ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ	
12 水	ちーず	◇ごぼうのごもくに ぶろっこりーのおかかあえ きやべつのみそしる	ほしいも ・ かりんとう	こうやどうふ、とりにく かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	ごぼう、こんにやく、にんじん、いんげん ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん	
あゆっこ ひろば	13 木	♪つきたての おもち (♪ばななのきなこ あえ)	ぶたにくとしいたけのたきこみごはん けんちんじる みかん	おぐらとーすと	ぶたにく、あぶらあげ とうふ、とりにく	こめ さといも	こんにやく、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
14 金	りんご	てんしんはん ほいこうろう だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	よーぐると	たまご ぶたばらにく	こめ	ぐりんぴーず にんじん、きやべつ、たまねぎ、びーまん、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ	
15 土		おべんとうもち					
17 月	かぼちゃ ぼーろ	さけのしおやき さといものそぼろに はくさいのみそしる	ちーず ・ きらずあげ	さけ とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ さといも	にんじん、いんげん はくさい、たまねぎ、にんじん	
18 火	ふわふわ ちっぶ	◇おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	きういふる一つ ・ うのはなくつきー	ちくわ、うおがしあげ、あつあげ、 ぎゅうすじにく とうふ あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
19 水	ふかしいも	しよくばん とうふのしろみそぐらたん ほうれんそうのすーぶ りんご	♪さかなつこ ・ ♪ぱりんこ	とうふ、とうにゅう、ぶたみんち、 しろみそ、ちーず べーこん	しよくばん ばたー、こむぎこ、ぼんこ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、にんじん りんご	
誕生会	20 ★ 木	あかちゃん せんべい	くりすますかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、すきむみるく とりむねにく	こめ、じゃがいも、かれーるう、 かたくりこ わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんにく、 りーふれたす、ぶちとまと ひじき、ぼうりか、にんじん、こーん、えだまめ ばなな
21 ★ 金	よーぐると	ごもくおから ほうれんそうのごまあえ にくだんごじる	《とうじ》 かぼちゃのほうとう	とりにく、おから、あぶらあげ とりみんち、ぶたみんち、たまご	こめ ごま はるさめ	にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ	
22 土		おべんとうもち					
24 月		ふりかえきゅうじつ					
25 ★ 火	ちーず	《くりすますらんち》 ぴらふ(とるこ) みーとぼーる れたす ませどあんさらだ とうもろこしのすーぶ	くりすます あらもーど	とりにく みーとぼーる	こめ、ばたー さつままいも、まよねーず	たまねぎ、にんにく、ぼうりか、ぼせり れたす にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう こーん、たまねぎ、ぼせり	
26 水	みかん	◇さばのみそに れんこんふらい ぶろっこりー のっぺいじる	とろべー ・ わしやあげ	さば、みそ とりにく	こめ こむぎこ、ぼんこ さといも	しょうが れんこん ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
27 ★ 木	さくっと あられ	とりにくとかぶのくりーむに きのことれたすのそてー りんご	みれーびすけつと	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ くりーむしちゆーるう	かぶ、かぶのは、かりふらわー、たまねぎ れたす、しいたけ、しめじ、まつしゆるーむ、にんじん、たまねぎ りんご	
28 金	べびーはー す	きぼうほいく おべんとうもち	こめぼんぼう				
29 土		ねんまつやすみ					
31 月		ねんまつやすみ					



\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。  
 \* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
 \* (国名)のついている献立名はその国の国民食です。  
 \* □印はこども園で作る手作りおやつです。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
 \* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
 \* ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。  
 \* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。