

2019年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

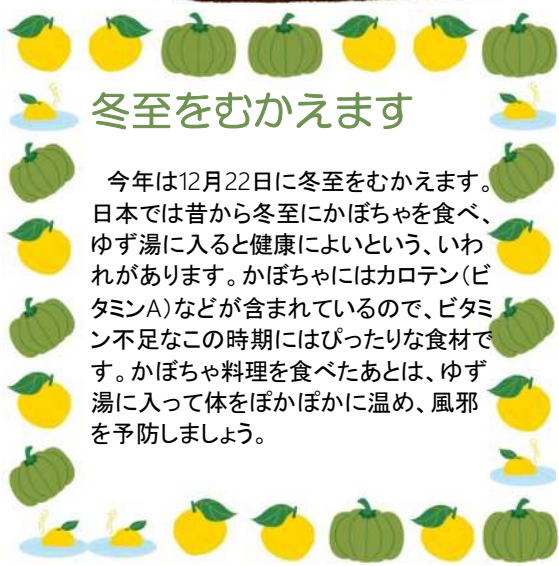
曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
2月	よーぐると	がんもとだいこんのもの あおなとささみのあえもの じゃがいものみそしる	ほしいも ・ かりんとう		がんもどき とりささみ みそ	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
3火	じゃこ	はるまき だいこんときゅうりのちゅうかあえ たいぴーえん	ここあ むしばん	こむぎこ、 ぎゅうにゅう、 ここあぼうだ一、 さとう、あぶら	はるまき ぶたにく、えび	こめ ごまあぶら はるさめ	だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ、ぼりか、みずな、ほしいたけ
4水	うのはな くつきー	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	みかん ・ おかき		はまち ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ
5木	てつしお せんべい	ろーるばん ぶろっこりー びーふしちゅー まめとひじきのつなさらだ ちーず	おにぎり	こめ、うめちりふりかけ	ぎゅうにく だいや、つな、ひよこまめ ちーず	ろーるばん じゃがいも、びーふしちゅーらう まよねーず	ぶろっこりー にんじん、たまねぎ、ぐりんびーず ひじき、こーん
6金	りんご	ごもくおから ♪ほうれんそうのごまあえ にくだんごじる	よーぐると		おから、あぶらあげ、とりにく たまご、ぶたみんち、とりみんち	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
7土		おべんとうもち					
9月	ちーず	ごぼうのごもくに ♪しろねぎ ぶろっこりーのおかかあえ きやべつのみそしる	おこのみやき	おこのみやきこ、たまご てんかす、あおのり きやべつ、ながいも おこのみそーず、 かつおぶし、ぶたみんち	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、いんげん、にんじん、ねぎ ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
10火	おれんじ	とまとくりーむばすた こーんさらだ ♪さといも だいこんのぐだくさんすーぶ	ふかしいも		とりみんち、えび、ぎゅうにゅう とうふ	すばげてい、なまくりーむ、ばた一 いたりあんどれっしんぐ さといも	とまと、にんにく、ほうれんそう れたす、きゅうり、にんじん、こーん だいこん、にんじん、しめじ、みつば
11水	ふわふわ ちっふ	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	ばなな		たまご、かにふうみかまぼこ ぶたにく	こめ、かたくりこ	ほしいたけ、ぐりんびーず 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、ねぎ、きくらげ
12木	べびー はーず	♪たらのかおりあげ もやしとこまつなのなっとうあえ さといものみそしる	おぐらとーすと	しよくぼん、 あずき、さとう	たら なっとう 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
13金	♪つきたての おもち (①むしたもちこめ)	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	みれーびすけつと		ぶたにく、あぶらあげ とうふ、とりにく	こめ さといも、かたくりこ	こんにやく、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう みかん
14土		おべんとうもち					
16月	よーぐると	こんさいかれー いたりあんさらだ ばなな	びすこ		とりにく	こめ、じゃがいも、かれーらう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
17火	むらさきいも せんべい	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんざりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	けーき	たまご、 こむぎこ、 ばた一、 ほいっぶぐりーむ、 さとう	ぶたみんち とうふ	こめ しゅうまいのかわ はるさめ	こーん、ねぎ、ぼりか ねぎ、たまねぎ、ほしいたけ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
18水	なし	さけのしおやき ぶろっこりー さといものそぼろに はくさいのみそしる	ちーず ・ ねじねじあげ		さけ とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ さといも、かたくりこ	ぶろっこりー にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
19木	さくっと あられ	《くりすますらんち》 しよくぼん となかいはんばーぐ ませどあんさらだ とうもろこしのすーぶ	さんたぶりん	たまごふししょうぶりん、 ほいっぶぐりーむ、 ちよこれーと、 いちご	あいびきみんち、とうふ	しよくぼん かたくりこ さつまいも、まよねーず	たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶちとまと、ひのな、のり にんじん、きゅうり、りんご、ほしごどう こーん、たまねぎ、ぼせり
20金	かぼちや ぼーろ	とうふのしろみそぐらたん ほうれんそうとしめじのすーぶ りんご	さかなつこ ・ ぱりんこ		とうふ、ぶたみんち、とうにゅう 、しろみそ、ちーず	こめ ばた一、こむぎこ、ぼんこ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しめじ、にんじん りんご
21土		おべんとうもち おおそうじ					
23月	みかん	ぶたにくのあまずにんにくかけ もやしとみずなのつなあえ とうふときのこのすましじる	《とうじ》 かぼちやの ほうとう	ほうとうどん、 かぼちや、にんじん、 しめじ、さといも、 ねぎ、あぶらあげ	ぶたにく つな とうふ	こめ かたくりこ、ごま	にんにく もやし、みずな、にんじん にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ
24火	むらさきいも ちっふ	《としのせらんち》 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	あつぷるばい	ばいしーと、 りんご、れもんじる、 ぐらにゅうーと	あつあげ、ちくわ、 うおがしあげ、ぎゅうすじにく とうふ あぶらあげ、みそ	こめ ごま	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、ねぎ、わかめ
25水	ふかしいも	とりにくとかぶのくりーむに きのこれたすのそてー りんご	おしゃぶりこんぶ ・ わしやあげ		とりにく、ぎゅうにゅう	こめ くりーむしちゅーらう	かぶ、かぶのは、たまねぎ、かりふらわー、にんじん しいたけ、しめじ、まつしゅるーむ、にんじん、れたす、たまねぎ りんご
26木	あかちやん せんべい	さばのみそに ぶろっこりー れんこんふらい のっぺいじる	きういふる一つ ・ うのはなくつきー		さば、みそ とりにく	こめ こむぎこ、ぼんこ さといも、かたくりこ	しょうが ぶろっこりー れんこん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
27金	ちーず	みーとぼーる れたす ぼてとさらだ おにおんすーぶ	こめぼんぼう		みーとぼーる ういんなー	こめ じゃがいも、まよねーず	れたす きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり
28土		おべんとうもち					
30月		ねんまつやすみ					
31火		ねんまつやすみ					

あゆみこども園
誕生会

* _____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。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 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。

12月 食育だより

いよいよ今年も残り1ヶ月となりました。12月はクリスマスや大晦日など楽しいイベントがたくさんありますね。寒い冬を元気に過ごすためにも、夜更かしや食べ過ぎに注意し、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至をむかえます

今年12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食...一人で食べる
- 個食...家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食...自分の好きな物だけ食べる
- 粉食...小麦粉を使用した主食ばかり食べる
- 濃食...濃い味付けの物ばかり食べる

家族で食卓を囲む「共食」が大切です

食事を通じて家族で団らんすることで、楽しさやマナー、食文化を学ぶ機会になります。



できるだけ食事のお手伝いを

年末年始は、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

⑧ 4つのおさらでバランスよく食べる習慣づけ

子どもたちにバランス良く食べる必要性を伝えるには高いハードルがあります。一つの伝え方として、「4つのおさら」というものがあります。「きいろのおさら」はご飯や麺、パンなど炭水化物が主となる料理で、「しろのおさら」はだしや調味料などが主となる汁物を指します。「あかのおさら」は肉や魚などのタンパク質が主となる料理を、「みどりのおさら」は野菜が主となる料理です。肝心なのは、それぞれのお皿の体への働きを、言葉で印象づけることです。きいろは強い力がでる、しろは美味しい味を教えてください、あかは丈夫な体をつくる、みどりは病気から守ってくれたり、いいうんちがでるお手伝いをしてくれるといった具合です。それぞれの働きを知ると、子どもなりにバランス良く食べることの大事さを納得してくれると思います。

来月は、「⑨ 食べものとお肉の体・元気の関係を伝える」です。

旬の食材



長ねぎ

長ネギの緑色の部分には、ビタミン、ミネラルが含まれ、白い部分には、風邪の症状を改善するなどの「薬膳」としての効能があり、漢方薬としても古くから使われています。

里芋

里芋は汁物や煮物に欠かせない冬場の食材です。皮むきをする手が痒くなりますが、手を酢水につけたり、塩をつけてからむくと軽減されます。里芋のヌルヌルのもとであるムチンは、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護する働きがあります。



鱈

鱈は、比較的水分が多く、低脂肪、低カロリーな魚です。免疫機能を高めたり、味覚を正常に保つ働きがある亜鉛が多く含まれています。鱈は大食漢で、何でも食べ、大きなお腹をしていることから、「たらふく食う」の語源になっています。

ほうれん草

冬のほうれん草は甘みが強く、とてもおいしいです。カロテンとビタミンCが含まれ、肌荒れの防止や風邪予防に効果的です。鉄分も豊富に含まれており、貧血予防にも効果的です。



たらの香り揚げ

材料(4人分) 下ごしらえ
鱈 240g 一口大に切る

- ◇小麦粉 大6
- 水 大5

青じそ 4枚 千切り
白ごま 小2

作り方

- ①鱈に塩コショウをする
- ②◇を溶き、青じそと白ごまを加える
- ③鱈に②の衣をつけ、油で揚げる



アップルパイ

材料(2つ分)
冷凍パイシート 4枚
りんご 1個
グラニュー糖 小さじ5
レモン汁 小さじ1

作り方

- ①冷凍パイシートをだしておく
- ②りんごを5mm厚さにスライスし、鍋に並べる
- ③グラニュー糖とレモン汁をかけ、蓋をして弱火で煮る
- ④りんごがしんなりしたら火を止め、冷ます
- ⑤1枚のパイシートの上にりんごを半量並べ、切り込みを入れたもう一枚を上重ね、ふちをフォークでとめる
これを2つ作る
- ⑥210℃に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く
- ⑦好きな大きさに切る

