

# 2020年2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 の 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	
1	土	おべんとうもち						
3★	月	《せつぶんらんち》 #じぶんでえほうまき みーとぼーる ぶろっこりー せつぶんじる	#みかん ・ おかき		ういんなー みーとぼーる だいず、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ さといも	きゅうり、のり ぶろっこりー にんじん、だいこん、ねぎ	
4	火	やさいたっぷりぎゅうどん さといものからあげ すあげやさい しめじととうふのみそする	ばなな		ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ さといも、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ほししいたけ にんじん、いんげん しめじ、みつば	
5	水	まーぼーどうふ もやしのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	すいとん	こむぎこ、とりく ながいも、ねぎ、 だいこん、にんじん、 ごぼう	ぶたみんち、とうふ、みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ もやし、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ	
6★	木	◇#あまだいのしおやき ほうれんそう ごもくおから ごまみそする	どらやき	こむぎこ、たまご、 さとう、はちみつ、 みりん、とうにゅう、 あんこ	あまだい とりく、おから、あぶらあげ あぶらあげ、みそ	こめ こめ さといも、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
7	金	#かるぼなーらふうすばげてい かいそうさらだ ぶきういふる一つ	♪さかなっこ ・ ♪ぱりんこ	①にぼし ・ ②わしゃあげ	べーこん えび	すばげてい、こーんすーぶのも あおじそでれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう れたす、きゅうり、かいそう きういふる一つ	
8	土	おべんとうもち						
10	月	とりのてりやき ぶろっこりー ごもくひじき #とんじる	こめぼんぼう		とりく だいず、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ さといも	ぶろっこりー こんにやく、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ	
11	火	けんこくきねんのひ						
12★	水	いわしのとまどにこみ こーんさらだ だいこんのすーぶ	りんご ・ わしゃあげ		いわし、ういんなー ぶたにく	こめ じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんにく、たまねぎ、とまと、ほせり れたす、きゅうり、にんじん、こーん だいこん、にんじん、みつば	
13★	木	#ろーるぼん れたす ぶたにくのかれーけちやっがいため ぼとふ みかん	おにぎり	こめ、 うめちりふりかけ	ぶたにく ういんなー	ろーるぼん かれーこ、うすたーそーす、 かたくりこ じゃがいも	れたす たまねぎ、しょうが、にんにく、とまと にんじん、きゃべつ、たまねぎ みかん	
14	金	◇ちくぜんに しらうおときゅうりのすのもの かぶのみそする	#ちよこちつぷ くつきー	こむぎこ、 まーがりん、 ぎゅうにゅう、 ちよこれーと、さとう	とりく しらうお あつあげ、みそ	こめ さといも	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり かぶ、かぶのは、にんじん	
15	土	あゆっこひろば おわかれかい						
17★	月	なめし いかとだいこんのもの ぶろっこりーのおかかあえ #にくだんごじる	いよかん ・ ほしのせんべい		ちりめんじゃこ いか、ちくわ かつおぶし たまご、ぶたみんち、とりみんち	こめ、ごまあぶら はるさめ	こまつな こんにやく、にんじん、だいこん ぶろっこりー にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ	
18	火	ぶたにくのとまとそーすがけ おんやさい こんそめすーぶ	ふかしいも		ぶたにく	こめ じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、びーまん、とまと きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほせり	
19★	水	かれーうどん ひじきのびたみんさらだ みかん	#びざとーすと	しよぼん、 ういんなー、たまねぎ、 びーまん、けちやっぶ、 ちーず	あぶらあげ とりむねにく	うどん、かれーうどんのもと わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん みかん	
20	木	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、 ほいつぶくりーむ、 さとう、	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、かたくりこ はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか ほししいたけ、ねぎ、たまねぎ きりほしだいこん、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	
21	金	◇たらんやさいむし じゃがいものすーぶ ちーず	#みれー びすけつと		たら ちーず	こめ じゃがいも	はくさい、ねぎ、しめじ、にんじん、ゆず たまねぎ、にんじん	
22	土	おべんとうもち						
24	月	ふりかえきゅうじつ						
25★	火	とりそぼろのあつやきたまご ごもくきんぴら さといものみそする	きなこむしぱん	こむぎこ、 ぎゅうにゅう、 さとう、あぶら、 きなこ	とりみんち、たまご あぶらあげ、みそ	こめ さといも	ねぎ れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ たまねぎ、ねぎ	
26	水	◇いりどり あおなとこのあえもの とうふとわかめのみそする	あるぺん まかろに	ぺんねまかろに、 ばたー、ちーず、 ぎゅうにゅう、 こむぎこ、 たまねぎ、じゃがいも	とりく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、えだまめ、ほししいたけ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ わかめ、ねぎ	
27	木	しよぼん りんご ぼーくびーんず れたすとつなのさらだ	ほしいも ・ かりんとう		ぶたばらにく、だいず つな	しよぼん じゃがいも わごまどれっしんぐ	りんご にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、にんじん	
28★	金	# ぼわかさぎ・しゆんぎくの天ぶら こうやどうふのふくめに なのはなのすましじる	#よーぐると		わかさぎ こうやどうふ	こめ てんぶらこ はなふ	しゆんぎく にんじん、きぬさや、ほししいたけ なのはな	
29	土	おべんとうもち						

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。  
 \* #印がついているものは、らいおんくるーぶのリクエストメニューです。  
 \* 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。

# 2月 食育だより

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスの取れた食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に生活を送りましょう。今月から、らいおんぐる一歩がもう一度食べたい給食を少しずつつめています。心を込めて作ります。

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から自分の体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。味噌や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂ったり、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)を取り入れましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。健康な体づくりは、バランスの良い食事が大切です。この食材は良い、悪いと決めずに、まんべんなく食べることを心がけましょう。

### 免疫力向上を助ける食材

- にんにく...殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)...腸内環境を整える
- 小松菜、ほうれん草...ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- 大根...胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ...血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

## 食事のマナーは 身につけていますか？

毎日の給食では、子どもたちは周りのみんなと会話をしながら楽しく食べています。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを身につけるためにも、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。大人がお手本になって楽しい食卓にしましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が気持ちを込めて言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているかな。
- 正しい姿勢で食べているかな。
- お茶碗やお碗を上手に持っているかな。
- 正しい持ち方ではしを使っているかな。
- 食器を大切に扱っているかな。
- 口を閉じてモグモグと食べているかな。
- 食べ物をボロボロこぼしていないかな。
- 好き嫌いを残さず食べているかな。

## 栄養が詰まった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

## 子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

### ⑩興味と成長に応じて、料理の基本的な技術や知恵を伝えよう

子どもたちは、料理が大好きです。4.5才くらいから包丁で切ることに興味を示す姿が多く見られます。危ないなどヒヤヒヤしますが、大人が思うよりも上手に注意深く取り組みます。だからこそ、本物の食材でちゃんと料理をする機会を作ると良いですね。もちろん、危険なものや、動作は伝えましょう。子どもの成長に応じて興味を上手にすくいあげ、一緒に調理しながら基本的なことを身につけられるようにしましょう。

## 旬の食材



### わかさぎ

湖の水に穴を開けてわかさぎを釣るのは冬の風物詩ですね。昔は年貢として納められていた地域もあったそうです。栄養としては、カルシウムがいわしの10倍ほど含まれ、その他にも鉄やビタミンB、D、E、リン、DHA、EPAなども含まれています。まるごと食べられる魚なので、栄養を余すことなく取り入れることができます。



### ブロッコリー

ブロッコリーは冬の彩りには欠かせない存在感のある野菜です。冬は特に甘みがまじり美味しくなります。茎の部分も固い皮を削ぎ、加熱すると食べることができます。βカロテンやビタミンCの他にもカルシウムや鉄、葉酸なども含まれ、栄養満点の野菜です。



### 春菊

春菊の独特な香りは、ペリラルデヒドという成分で、食欲増進や、胃腸の調子を整えるのに有効な他、咳をしずめる作用があるそうです。天ぷらや、お鍋の他、炒め物や和え物などにしても美味しくいただけます。



## レシピ

### 麻婆豆腐

材料(4人分)

- 木綿豆腐 2丁
- 豚ミンチ 100g
- 人参 1/4本
- 玉ねぎ 中1個
- 干しいたけ 10g
- ねぎ 適量
- 中華だし汁 300ml

下ごしらえ

- さいの目
- みじん切り
- みじん切り
- みじん切り
- 小口切り



### 作り方

- ①豆腐を湯通しし、水をきる
- ②人参、玉ねぎ、干しいたけ、豚ミンチを炒め、中華だしを加え煮る
- ③◇で調味し、豆腐を加え、少し煮る
- ④ネギを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける

### どらやき

材料(8個分)

- ◇卵Lサイズ 2個
- 三温糖 60g
- はちみつ 10g
- みりん 18g
- 塩 ひとつまみ

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 6g
- 豆乳 30ml~45ml
- つぶあん 240g



### 作り方

- ①ボウルに◇を入れ、湯煎にかけながらハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせて①にふるい入れ、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる
- ③豆乳を加え、混ぜてなじませる
- ④フライパンを弱火で温め、生地を大さじ1ずつ流し、焼色がつくまで焼く
- ⑤ひっくり返して火を通し、あんこをはさむ(ホットプレートでも良いです)(ラップをしてしばらくおくとしっとりします)

- ◇味噌 30g
- 砂糖 15g
- みりん 12ml
- 濃口醤油 7ml
- 酒 7ml
- 水溶き片栗粉 適量