

1月 食育だより

新しい年がスタートしました！今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたと思います。寒い日が続きますが、この時期に食べられる行事食や旬の食材を存分に味わって元気いっぱい過ごしましょう。



食に関するアンケートでいただいた 問7知りたいレシピや質問 にお答えします

☆これに関するレシピはエントランスのレシピコーナーに1月に追加いたします



沢山カルシウムを摂れる食べやすい料理

カルシウムを摂るにはまず乳製品と思いつく方が多いかもしれませんが、ほかにカルシウムを多く含む食品や効率的に吸収するための食べ合わせなどがあるので、紹介します。

カルシウムを多く含む食品は、煮干しやじゃこ、シシャモなどの骨ごと食べられる魚、豆腐などの大豆製品、干しエビ、小松菜、青梗菜、おくら、アーモンドなどです。

効率よく吸収するためには、ビタミンC(ピーマン、柿、キウイフルーツなど)、ビタミンD(鮭、さんま、きくらげ、干しイシタケなど)、たんぱく質(豚肉、まぐろ、いわし、豆腐など)を含む食品と一緒に食べると良いでしょう。加えて、運動をすることも吸収率が良くなります。

栄養素は継続して摂取することが望ましいので、いろんな食材を組み合わせながら料理をしてみてください。



揚げ物を簡単に作るコツ、大量に作るコツ、裏技や効率技が知りたい

給食では、鶏肉のから揚げなど、形が崩れにくいものは袋に片栗粉と食材を入れて振って粉をまぶします。フライは2~3人で手分けして小麦粉、卵、パン粉をつけています。その際、パン粉や小麦粉が飛び散ったりするので、調理台にラップを敷いて、使い終わったら丸めて捨てるだけというようにしています。

ご家庭で行う場合は、広いスペースでまずは全部の食材に小麦粉をつけ、次に卵とパン粉をつけて、最後に一気に揚げるとスムーズです。床に新聞紙を敷いておくと、片付けも楽です。油が飛び散らないグッズを使うのも効果的です。



偏食を解消できて、お箸で食べやすく、子どもに人気のメニュー

偏食は、たんぱく質の食品全般を食べないなど、栄養バランスが偏るほど激しい好き嫌いのことです。苦手な食べ物があっても、ほかの食材でその栄養素が補えるのであれば、難しく考えなくても大丈夫です。好き嫌いは誰にでもあり、成長すると食べられるようになることが多いです。小さいころから様々な食材そのものの味を経験させてあげることが偏食防止につながります。

お箸で食べやすい形状は、つるつるしてなくて、四角いもの、柔らかすぎないものです。キャベツなども凹凸があり、つまみやすいですね。

今月の献立に入っている郷土料理

うずめ飯 (島根)

小さく切った野菜などに味を付け、盛り付けの時にだし汁と具の上にご飯を乗せて具が見えないようにした料理です。江戸時代に質素節約を強いられていた人々は、贅沢していることを隠すため、具をご飯の下に隠したと言われていました(諸説あり)。ご飯の上にはワサビを乗せて香りを楽しみます。(園では乗せません)

いきなりだんご (熊本県)

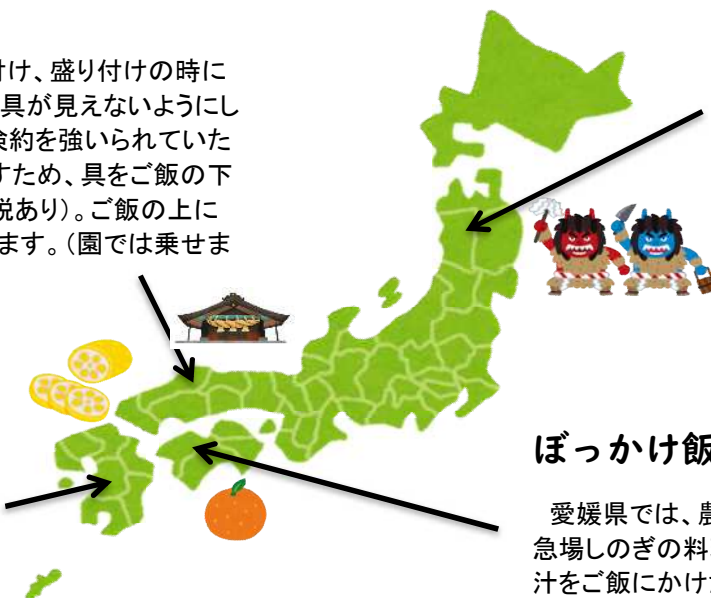
輪切りにしたさつま芋とあんこを塩気のある小麦生地で包み、蒸して作ります。さつま芋とあんこの甘みと塩気のあるもちもちもち生地が絶妙にマッチした伝統的なおやつです。「いきなり」とは、熊本弁で「簡単に」という意味で、さっと作れること、生のさつま芋をいきなり包んで蒸すことからこの名がつけました。

きりたんぼ鍋 (秋田県)

炊いたご飯をすりつぶして木の棒に棒状にまとめて焼いたものを「きりたんぼ」と言います。それを、地鶏、ねぎ、きのこ、ごぼう、せりなどを入れた鶏ガラのスープで煮込んだ鍋料理で、秋田県北部の郷土料理です。旨味たっぷりのスープを吸ったきりたんぼはとってもおいしいです。

ぼっかけ飯 (愛媛)

愛媛県では、農繁期や忙しいときなどの急場しのぎの料理で、具をたっぷり入れた汁をご飯にかけたものです。別名「ぶっかけ」とも言うそうです。



2022年1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 ねつちやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 土		おしょうがつやすみ					
3 月		おしょうがつやすみ					
4 火	むらさきいも せんべい	きぼうほいく(おべんとうもち)	ぼたぼたやき				
5 水	ふわふわ ちつぶ	ぼーくびかた おんやさい みねすとりーね	かなつぺ ・つなきゅうり ・みるくしろあんいちご	くらつかー、 つな、きゅうり、 まよねーず、 れんにゅう、しろあん、 いちご	ぶたにく、たまご、ちーず みそ だいず、ういんなー	こめ こむぎこ まよねーず じゃがいも	ぼせり きやべつ、ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、とまと、にんじん
6 木	うのはな くつきー	みそらーめん あげぎょうざ ほうれんそうのなむる	みかん ・ おかき		ぶたみんち、みそ ぎょうざ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん、もやし、ねぎ、こーん、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん
7 金	よーぐると	《おしょうがつりょうり》 うずめめし(しまねけん) さわらのゆうあんやき こうはくなます くらまめ	ななくさがゆ	こめ、とりにく、 ななくさ、みずな、 だいこん、にんじん、 かぶ、かぶのは	あつあげ さわら くらまめ	こめ、さといも	ごぼう、にんじん、なめこ ゆず だいこん、にんじん
8 土		おべんとうもち					
10 月		せいじんのひ					
11 火	おれんじ	すぶた ごもくはるさめ ちんげんさいのかきたまじる	《かがみびらき》 ♪ぜんざい	もち、あずき、 さとう (か①②こめこぼん)	ぶたばらにく とりみんち たまご	こめ かたくりこ はるさめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、れたす にんじん、ちんげんさい
12 水	ほしいも	たらのぐらたん かいそうさらだ じゃがいものすーぶ	ばなな		たら、ぎゅうにゅう、ちーず えび	こめ こむぎこ、ぼんこ、ばたー あおじそどれっしんぐ じゃがいも	ぶろっこりー、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそう きやべつ、たまねぎ、にんじん
13 木	あかちやん せんべい	しよくぼん かぼちやのころっけ ふゆやさいのさらだ こんそめすーぶ	おこのみまかに	まかに、 おこのみそーす、 かつおぶし、あおのり	かぼちやのころっけ	しよくぼん まよねーず、ごま	だいこん、れんこん、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、ぼせり
14 金	ちーず	◇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	みれーびすけつと		ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ どうふ 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、わかめ、ねぎ
15 土		おべんとうもち					
17 月	むらさきいも ちつぶ	たんどりーちきん ぼてとさらだ れたす だいこんのぐたくさんすーぶ	りんご ・ ほしのせんべい		とりにく、よーぐると ろーすはむ どうふ	こめ かれーこ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん れたす だいこん、にんじん、しめじ、みつば
18 火	てっしお せんべい	◇かぶのほんわか ぶたにくのしょうがいため きりたんぼじる(あきたけん)	おしゃぶりこんぶ ・ わしやあげ		うおがしあげ ぶたにく とりにく、あぶらあげ	こめ きりたんぼ	かぶ、かぶのは、にんじん たまねぎ、しょうが ごぼう、まいたけ、ねぎ、せり、しらたき
19 水	よーぐると	わかさぎのなんばんづけ ちゅうかふうのはな きやべつのみそしる	いきなりだんご (くまもとけん)	こむぎこ、だんごこ、 さとう、しお、 あんこ、さつまいも	わかさぎ おから、ちくわ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら、おいたーそーす	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、にんじん、にんにく きやべつ、たまねぎ、にんじん
20 木	かぼちや ぼーろ	けんちんうどん ちくわのつなまよやき はくさいのあさりづけ	じゃこーすと	しよくぼん、 ちりめんじゃこ、 まよねーず、 あおのり	ぶたにく、どうふ ちくわ、つな	うどん、さといも、かたくりこ まよねーず	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ ぼせり はくさい、にんじん
21 金	みかん	さといもかれー せんざりだいこんのさらだ ばなな	びすこ		とりにく	こめ、さといも、かれーろ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ばなな
22 土		おべんとうもち					
24 月	ばなな	◇ぶたばらにくとこんさいのもの あおなときこのあえもの もやしのみそしる	ほしいも ・ かりんとう		ぶたばらにく みそ	こめ こめ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
25 火	むらさきいも せんべい	ぼーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいとまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ ちゅうのうそーす じゃがいも、まよねーず	ぼりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
26 水	ちーず	ぼっかけめし(えひめけん) さばのみそに れんこんのきんぴら	きういふるーつ ・ ひとくちおかき		とりにく、どうふ さば、みそ	こめ こめ	ごぼう、にんじん、ねぎ しょうが れんこん、にんじん、こんにやく
27 木	じゃこ	ろーるぼん みかん くらむちやうだー おんやさいさらだ	どうふどーなつ	たまご、 ほつとけーきみつくす、 どうふ、さとう	あさり、ういんなー、 ぎゅうにゅう、すきむみるく つな	ろーるぼん じゃがいも、こむぎこ、ばたー わごまどれっしんぐ	みかん たまねぎ、にんじん、とまと、いんげん ぶろっこりー、かりふらわー、きやべつ
28 金	ねじねじ あげ	ひじきごはん ふゆのすごもりたまご ふゆやさいのあつたかじる りんご	よーぐると		あぶらあげ たまご、ういんなー とりにく	こめ さといも	にんじん、ひじき ほうれんそう だいこん、にんじん、はくさい、こまつな りんご
29 土		おべんとうもち					
31 月	さくつと あられ	◇ぶりのてりやき あおなのあえもの さつまじる	きらずあげ ・ おれんじ		ぶり ぶたにく、どうふ、みそ	こめ さつまいも	こまつな、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ

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。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 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。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。