

12月 食育だより

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。今月はクリスマスからお正月にかけて、楽しみがいっぱいの12月。22日には冬至もありますが、園ではクリスマス給食なので、一日早い21日にかぼちゃのほうとうをおやつに食べてみんなが健康に過ごせるようお願いしたいと思います。



丈夫な体をつくる食べ物



病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。



食に関するアンケート

Q&A コーナー

回答のご協力、ありがとうございました。いただいた質問にお答えしたいと思います。

Q. ハンバーグの簡単な作り方を教えてほしい

A. 給食では、**玉ねぎや人参を炒めずに肉や調味料と混ぜ、成形してオーブンで焼いています。**オーブンで焼くとムラも少なく、その間手が空いて他のことができます。その他には、**使い捨て手袋や、マッシャー**を使って肉ダネを捏ねると手を洗う回数が減ったり、キッチンが生肉で汚れることを防げます。玉ねぎのみじん切りを**フードプロセッサーやみじん切り器**ですると時短ですし、焼くときに使う**フライパンの中で肉ダネを作り、そこで個数に分けて成形し、そのまま焼く**裏技もあります。洗い物も減って良いですね。

元気になる調味料！ 麹調味料！

麹調味料を使うと、料理がシンプルに簡単になります。下味として漬け込むだけ、調味料として使うだけで美味しい料理ができるので、忙しい方にもぴったり！ 家族の健康にもつながります♪

麹に含まれる酵素の働き

- ・腸内環境の改善（麹菌が善玉菌のエサになり、善玉菌が増える）
- ・免疫力の向上（腸内には免疫細胞が多く存在します）
- ・旨味や甘みをUPさせたり、食感を柔らかくする（たんぱく質やでんぷんを分解する働き）
- ・消化をサポートする（たんぱく質やでんぷんを分解する働き）



麹調味料って何に使えるの？ どうやって使うの？

普段の調味料の代わりに気軽に使えます！ 少し紹介します。

	代用量の目安	活用法の例
麹甘酒	砂糖の2倍量	ヨーグルトに入れる、玉子焼き、煮物、スイーツづくり
塩麹	塩の2倍量	肉、魚の下味、鍋のスープ、焼き物、浅漬け、和え物
醤油麹	醤油と同量	肉、魚の下味、炒め物、焼き物、炊き込みご飯、納豆のタレ

その他にも、実は麹が使われている発酵食品は味噌、しょうゆ、酢、みりん、日本酒などがあります。食べ物の力を借りて、元気な体で毎日を過ごしましょう！

旬の食材

はまち



豆知識 はまちは成長するごとに名前が変わる出世魚です。40~60cmほどだとはまち、80cm以上の大きさになるとぶりと呼ばれることが多いです（地域により差があります）。

見分け方 切り身を購入することが多いですが、その際に見るべきポイントは、血合いの部分の色です。この部分は酸化しやすく、そうすると黒っぽくなります。血合いが黒っぽくなっているものは鮮度が落ちてきています。全体的にピンクがかった透明感のあるものが良いでしょう。



ごぼう



ささがき 包丁 ごぼうを回転させながら、包丁を寝かせて削るように薄く切ります。ピーラー 包丁で縦に十字に切れ込みを入れ、片手でごぼうを回しながら側面をピーラーで削ると細かなささがきができます。あく抜きでは、水にさらすのは短時間にすると、ごぼうの風味が損なわれません。一度にまとめて下ごしらえし、使わない分は冷凍用保存袋に入れて冷凍しておく、土汚れの掃除も一度で済みます。

キャベツ



2度ある旬 一般的に「春キャベツ」「冬キャベツ」と呼ばれ、1年に2回旬があると言われています。春キャベツは水分が多くふんわり柔らかいです。冬キャベツは、葉に厚みがあり、ぎっしりと葉が詰まっています。炒めたり、ロールキャベツのように巻いて加熱したりする料理には葉がしっかりしているため向いています。この二つのキャベツ、同じキャベツで育てる時期が違うだけと思われがちですが、キャベツの種類自体が違うそうですよ！

ほうれん草



栄養 鉄と葉酸を多く含みます。鉄は赤血球の成分として、血液中で酸素を全身に送り届ける働きがあります。葉酸は細胞が新しく生まれるのをサポートする働きがあります。

あく抜き 塩を入れて沸騰させたお湯で茎から順に茹でていきます。茹で上がった後氷水で冷やすことで熱が通り過ぎず、鮮やかな緑を保つことができます。炒め物などに使う時は、使いたい大きさに切り、水に数分浸します。

2023年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

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 ちようしをととのえる
1 金	ばなな	となかいかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	とりにく、くろまめ とりむねにく	こめ、かれーるう、じゃがいも 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、 とまと、だいこん、 ひじき、にんじん、ぼうりか、えだまめ、こーん おれんじ
2 土		おべんとうもち					
4 月	よーぐると	ぶたにくとしいたけのたきこみごはん ごもくおから にくだんごじる みかん	かりんとう おしゃぶりこんぶ		ぶたにく、あぶらあげ おから、あぶらあげ、とりにく ぶたみんち、とりみんち、たまご	こめ はるさめ	こんにやく、にんじん、しいたけ にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ みかん
5 火	あかちゃん せんべい	【おもちつき】 つきたてのおもち(①②おこわ) とりにくのてりやき ぶろっこりー とんじる	くだものぜりー		きなこ とりにく ぶたにく、みそ	もち さといも	ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
6 水	りんご	◇きはだまぐろのかおりあげ もやしとこまつなのなっとうあえ さといものみそしる	だいがくいも	さつまいも、 さとう、しょうゆ、 くろごま	きはだまぐろ なっとう あぶらあげ、みそ	こめ 小むぎこ、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
7 木	ねじねじ あげ	ろーるぼん とりにくとかぶのくりーむに ぼてとさらだ おれんじ	おにぎり	こめ、 さけわかめふりかけ	とりにく、ぎゅうにゅう ろーすはむ	ろーるぼん くりーむしちゅーるう じゃがいも、まよねーず	かぶ、たまねぎ、かりふらわー、にんじん きゅうり、にんじん おれんじ
8 金	うのはなく つきー	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	みれーびすけつと		とりにく、こやどうふ 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 ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
9 土		おべんとうもち					
11 月	みかん	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	あつがるばい	ばいしーと、 りんご、ぐらにゆーと、 れもんじる	たまご、かにふうみかまぼこ ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ かたくりこ	ぐりんびーす、ほしいたけ にんじん、きやべつ、たまねぎ、びーまん だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
12 火	ちーず	はまちのてりやき たまねぎときのこのいためもの ごもくじる	みかん おかき		はまち ぶたにく、みそ	こめ	たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、 にんじん、ほうれんそう にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
13 水	てつしお せんべい	とまとくりーむぱすた こーんさらだ だいこんのくたくさんすーぶ	ほしいも ほしのせんべい		とりにく、えび どうふ	すばげっつてい、おりーがおいる、 ばたー、なまくりーむ いたりあんどれっしんぐ	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、みつぼ
14 木	ふわふわ ちつぷ	◇とりにくとじゃがいものほっこりに きりほしだいこんのごますあえ はくさいのみそしる	おぐらとーすと	しよくぼん、 あずき、さとう	とりにく、あつあげ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、いんげん、こんにやく きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
15 金	じゃこ	とうふのしろみそぐらたん かいそうさらだ しめじとほうれんそうのすーぶ	ばなな		とうふ、ぶたみんち、ちーず、 とうにゅう、しろみそ えび	こめ、ばたー、こむぎこ、ぼんこ、 あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそうみつくず ほうれんそう、しめじ、にんじん
16 土		はっぴょうかい					
18 月	よーぐると	ぶたにくのあまずりににくやき みずなともやしのつなあえ さつまじる	りんご ひとくちおかき		ぶたにく つな とうふ、とりにく、みそ	こめ かたくりこ、ごま さつまいも	にんにく もやし、みずな、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
19 火	むらさきいも ちつぷ	◇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	みかん うのはなくつきー		ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ 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
20 水	ふかしいも	さばのみそに れんこんのきんぴら のっぺいじる	よーぐると		さば、みそ とりにく	こめ さといも	しょうが れんこん、にんじん、こんにやく だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
21 木	さくつと あられ	しよくぼん びーふしちゅー びーんずさらだ ちーず	【とうじ】 かぼちやの ほうとう	かぼちや、にんじん、 しめじ、さといも、 あぶらあげ、ねぎ ほうとうどん	ぎゅうにく だいいず、ういんなー	しよくぼん じゃがいも、びーふしちゅーるう あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす きゅうり、にんじん、こーん ちーず
22 金	むらさきいも せんべい	【くりすますらんち】 けちやっばらいす とりにくのたつたあげ ませどあんさらだ とうもろこしのすーぶ	くりすますくつきー いちご	ばたー、さとう、 たまご、こむぎこ	とりにく	こめ かたくりこ さつまいも、まよねーず	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす 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
23 土		おべんとうもち					
25 月	ほしの せんべい	◇がんとだいこんのもの あおなとささみのあえもの じゃがいものみそしる	ばななけーき	ばなな、ばたー、 さとう、たまご、 こむぎこ	がんも とりささみにく 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
26 火	ちーず	あげはるまき だいこんときゅうりのちゅうかあえ たいぴーえん	おれんじ わしやあげ		はるまき ぶたにく、えび	こめ ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ、ぼうりか、みずな、ほしいたけ
27 水	かぼちや ぼーろ	さけのちゃんちゃんやき けんちんじる みかん	びすこ		さけ、みそ とりにく、とうふ	こめ さといも	たまねぎ、にんじん、きやべつ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
28 木	むらさきいも せんべい	きぼうほいく	ぼたぼたやき				
29 金		ねんまつやすみ					
30 土		ねんまつやすみ					
31 日		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。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に♪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。
 * 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。