

きゅうしょくだより



まげまして
おめでとう

～太陽の子保育園～
2018.1.4



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行の季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行しているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石鹸での「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう！

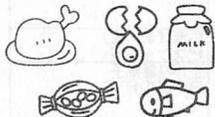


食事で風邪予防！ カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

たんぱく質

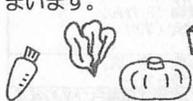
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病いやケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

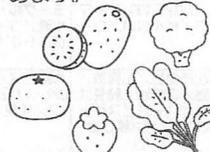
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー等に多く含まれています。

免疫力を高める！

笑うって体にいいらしい！

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

笑う門には福来る

☆調理保育をしました☆

先月22日、らいおん組さんでフルーツパフェ作りをしました。まずは、ホットケーキの生地作り。卵を上手に割り牛乳と粉を入れて泡立て器でよく混ぜます。ホットプレートにおたまを使って丸く流して焼きました。ホットケーキを冷ましている間に生クリームを泡立て、フルーツの準備。冷ましたホットケーキを食べやすい大きさにカットしたら、透明のカップにフルーツやヨーグルト等を詰めていき、仕上げに生クリームといちごで飾りつけ☆出来立てをみんなで食べました。とても美味しく出来上がりました♪
*調理保育の様子は、12/22の給食ブログをご覧ください



お餅つきをしました



先月15日、毎年恒例のおもちつきを行いました。今年は園庭工事のため駐車場を使ってのおもちつきです。前日にくま組、らいおん組さんでお米とぎをして、当日はかまどで火を焚き、せいろでもち米を蒸してから、うすときねでつくことでお餅になるまでの過程を体験。幼児クラスは自分のお餅を丸めて、お好みで海苔、きなこ、小豆をのせてお昼ご飯で食べました。見て、触って、ついて…つくたてのお餅を味わうことができましたね。



★たくさんの保護者の方にご協力いただき、美味しいお餅を食べることができました。ありがとうございました。

<1月の行事食>



<松風餅巻>

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何も無いということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。給食では、鶏ひき肉、みじん切りの野菜などを混ぜて焼き、表面にはごまを使っています。

<ひき肉>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの干切りも用いられます。

<こんぶ>

「喜ぶ」に通じるとされる縁起物で、給食ではごはんにごんぶを混ぜます。

<黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。

<黒ごんとん>

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」と言われて、縁起がよいとして尊ばれています。

<れんこん>

たくさんのがあることから、将来の見通しが良いという縁起を担いだ食べ物。

<だて巻き>

巻物に似ていることから、学問や習い事の成就を願う食べ物。

<田作り>

五穀豊穡を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名がつけられたそうです。

お節料理

もともと「お節」とは、神さまにお供えしてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理が詰まっているお節料理を、給食でいくつか取り入れてみました。

1月7日は「七草粥」

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日にはせり・ナスナ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて、「あずきがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこのところもあるようです。給食では、七草を入れたお粥を9日のおやつで食べる予定です。

*1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をいっしょに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では、鏡開きにちなんで、11日のおやつに「おしるこ」を出します。

平成30年 1月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木	ドライカレー コーンサラダ わかめスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/とうもろこし(冷凍)/せんべい/ビスケット	豚ひき肉/凍り豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/干ししいたげ/きゅうり/キャベツ/カットわかめ/こまつな/グレープフルーツ	ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳) せんべい ゼンブルト
5 金	ごはん さわらの生煮焼き かぼちの甘煮 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレシジ	米/花見麩/ごま(すりこま)/ポーロ/せんべい	さわら/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/西洋かぼち/ほうれんそう/にんじん/はくさい/玉葱/だいこん/パレンシアオレシジ	牛乳(幼・乳) ポーロ トーナツ 牛乳
6 土	ごはん 納豆 寒帯豆腐(生煮) ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	米/なたね油/花見麩/ごま油/ハダダマサ/ビスケット/焼ドーナツ	糸引納豆/豚もも肉/生揚げ/あらははんべん/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/にら/ごぼう/きゅうり/玉葱/こまつな/バナナ	牛乳(幼・乳) ビスケット
9 火	炊きおこわ(黒米) 松風焼き 柿なます れんこんのきんぴら 黒豆 田作り 栗きんとん(みかん風味) 伊達巻 すまし汁 みかん	米/もち米/黒米/パン粉/片栗粉/花見麩/ごま ごま油/さつまいも/日本く(甘煮) 焼きたて(白玉麩)/ビスケット	塩昆布/鶏挽肉/たまご/いんげんまめ(乾)/かたくちいわし(煮干し)/日本く(甘煮) 乳脂肪飲料	ねぎ/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/れんこん/きゅうり/だいこん/柿/みかん/玉葱/ほうれんそう/みかん(生)/せり/かぶ	七草粥 ヤクルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
10 水	ホットドッグ(セロリ) マカロニプレッチサラダ 白菜のクリームシチュー バナナ	フランスパン/マカロニ/なたね油/無塩バター/鶏丸粉/せんべい/米粉/花見麩	ウィンナー/豚もも肉/牛乳/クリーム(乳脂肪助)/ヨーグルト(全脂無糖)	みかん缶/キャベツ/にんにく/玉葱/にんじん/ほしめじ/はくさい/ブロッコリー/バナナ/りんご/レモン(果汁、生)	米粉のヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
11 木	ごはん めだいのくわ焼き 肉じゃが 野菜のおひたし 春菊の味噌汁 オレシジ	米/花見麩/なたね油/じゃがいも/しらたき/ウエハース/竹輪	めだい/豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/あずき(乾)	しょうが/ねぎ/玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/もやし/しゅんぎく/パレンシアオレシジ	牛乳(幼・乳) おにぎり 牛乳(乳児)
12 金	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅干) もずくスープ グレープフルーツ	無し中華めん/なたね油/ごま油/片栗粉/ハダダマサ/ごま(すりこま)/いり/せんべい/さといも/花見麩/ごま(すりこま)	豚もも肉/うすら卵(水溶) ちりめんじゃこ/もずく(塩漬 塩漬) 木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト(ド リツカア)	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/もやし/干し椎茸/チンゲン菜/れんこん/きゅうり/梅干(塩漬)/こまつな/ねぎ/グレープ	きぬかつぎ 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
13 土	シューシー 餃子チャンプルー ブロッコリーのスープ みかん	米/なたね油/花見麩/焼きたて(餡子)/ごま油/ポーロ/クロワッサン	豚もも肉/刺身昆布/油揚げ/ウィンナー/木綿豆腐/牛乳	干し椎茸/にんじん/もやし/にら/玉葱/ブロッコリー/みかん(生)	牛乳(幼・乳) ポーロ フルーツゼリー 牛乳
15 月	パリパリ春巻 ゆずごまサラダ チゲ菜のスープ バナナ	米/押麦/ごま油/練豆腐/はるさめ/なたね油/ごま(すりこま)/いり/ビスケット/せんべい	豚ひき肉/あらははんべん/牛乳	にんにく/にんじん/ねぎ/生椎茸/にら/だいこん/きゅうり/キャベツ/玉葱/ゆず/チンゲン菜/バナナ/アガー/りんごジュース/みかん缶/パイン	牛乳(幼・乳) フルーツゼリー 牛乳
16 火	ぶどうパン めかじきの変わり焼き 花野菜のカレーソテー カブとえのきのスープ りんご	ぶどうパン/ハダダマサ/乾燥マッシュポテト/無塩バター/せんべい/じゃがいも/強力粉(全粒粉)/なたね油	めかじき/牛乳/パルメザンチーズ	玉葱/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/かぶ(薄切)/えのきたけ/りんご	じゃが芋ポレンタケーキ 牛乳(乳児)
17 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮豆(金時豆) しらす和え すまし汁 みかん	米/ごま油/花見麩/さつまいも/ソーダクラッカー/マカロニ	鶏もも肉/いんげんまめ(乾)/しらす干し(半乾 燻) 油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)/すめ	こまつな/にんじん/もやし/玉葱/ねぎ/みかん(生)	マカロニきなこ すめ 牛乳(乳児)
18 木	スパゲティミートソース ポテトサラダ ひじきと卵のスープ オレシジ	スパゲティ/なたね油/じゃがいも/花見麩/ハダダマサ/片栗粉/せんべい/米	豚ひき肉/ピザチーズ/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/糸引納豆/焼きのり	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト水気/きゅうり/りんご/きょうな/パレンシアオレシジ	牛乳(幼・乳) ミートソース 納豆のりまき 牛乳(乳児)
19 金	雑穀ごはん ぶりのてりやき 大根と豚肉の煮物 白和え せりの味噌汁 いちご	米/きび/あわ/押麦/なたね油/花見麩/板こんにゃく/ごま(すりこま)/ポーロ/ビスケット	ぶり/豚肩(脂身付) 木綿豆腐/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/だいこん/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/せり/いちご	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ポーロ

平均摂取量 幼児:617kcal 乳児:571kcal

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22 月	ごはん(ゆらップおにぎり) 鮭の西京焼き うの花炒め 和え なめこの味噌汁 りんご	米/花見麩/なたね油/ビスケット/コッパン	焼きのり/しろさけ/鶏挽肉/おから(新製法)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/ねぎ/にんじん/干し椎茸/はくさい/こまつな/玉葱/小ねぎ/なめこ/りんご	きなこ揚げパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
23 火	オーロラドリア カミカミサラダ ピーマンスープ オレシジ	米/押麦/なたね油/鶏丸粉/無塩バター/花見麩/ピーマン/ごま油/ウエハース/スパゲッティ	鶏もも肉/牛乳/ピザチーズ/木綿豆腐/ちりめんじゃこ/焼きのり(きざみのり)	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/切干だいこん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲン菜/パレンシアオレシジ/りんごジュース	牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳
24 水	焼肉サンド かぼちサラダ 白菜とアスパラ いちご	コッパン/マーガリン/なたね油/花見麩/ごま(すりこま)/ハダダマサ/せんべい/さつまいも/水あめ	豚もも肉/ダイスチーズ/ベーコン/牛乳	玉葱/しょうが/キャベツ/西洋かぼち/えだまめ(ゆで)/干ししいたげ/にんじん/はくさい/ブロッコリー/いちご	牛乳(幼・乳) 牛乳
25 木	けんちんうどん わかさぎのからあげ わがやのからあげ 味噌汁 バナナ	うどん(ゆで) なたね油/さといも/板こんにゃく/片栗粉/花見麩/ごま(すりこま)/ポーロ/米/押麦	豚もも肉/油揚げ/わかさぎ/生わかめ/牛乳/鶏挽肉	ごぼう/だいこん/にんじん/ねぎ/生わかめ/しょうが/きゅうり/バナナ/玉葱/さやいんげん	牛乳(幼・乳) せんべい ケチャップライス 牛乳(乳児)
26 金	皮ごはん 骨付カレーチキン マッシュポテト 花野菜サラダ マカロニ野菜のスープ みかん 麻婆ライス 春雨サラダ アサ汁 オレシジ	米/じゃがいも/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/ハダダマサ/マカロニ/せんべい/ロールパン	かつお節/黒大豆/焼きのり/鶏手羽元(皮付)/ヨーグルト(全脂無糖)/牛乳/ウィンナー/ヨーグルト(ド リツカア)	にんにく/玉葱/レモン(果汁、生)/ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/キャベツ/スナップエンドウ/みかん(生)/レタス	牛乳(幼・乳) ポーロ ホットドッグ シリア
27 土	ごはん 肉じゃが 野菜のおひたし 春菊の味噌汁 オレシジ	米/なたね油/花見麩/じゃがいも/しらたき/ウエハース/竹輪	めだい/豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/あずき(乾)	しょうが/ねぎ/玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/もやし/しゅんぎく/パレンシアオレシジ	牛乳(幼・乳) おにぎり 牛乳(乳児)
29 月	ハヤシライス(煮飯) 大豆サラダ たまごスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/強力粉/ハダダマサ/片栗粉/ビスケット/焼きたて(餡子)/グラニュー糖	豚肉/クリーム(乳脂肪助)/大豆(国産 乾)/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/玉葱/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/もやし/ほうれんそう/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) ビスケット
30 火	五穀米ロール カレイのマリネ スパゲティソテー(パスタ) ミネストローネ バナナ	ライ麦パン/薄力粉/なたね油/花見麩/スパゲッティ/無塩バター/さつまいも(煮干切干)/米/ごま(すりこま)	まがれい/ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/にんにく/青ピーマン/パセリ/セロリ/キャベツ/トマト(缶詰)/バナナ/ゆかり	牛乳(幼・乳) おにぎり(ゆかり) 牛乳(乳児)
31 水	ごはん のりのおひたし さつま芋の炒め煮 野菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	米/花見麩/なたね油/さつまいも/ソーダクラッカー/せんべい	豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/こまつな/にんじん/はくさい/カットわかめ/いちご/みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい 果物(みかん) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

どんらんはご馳走!
どんらんで健康!

おいしい食生活は 心の健康から

今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなってきています。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしてもない面もありますが、好ましくはありません。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。できるだけきちんとした食事時間を作り、どんらんの場を持ってほしいのです。

また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。

また「病は氣から」と言います。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」「食卓」、日々のストレスを解放。たのしいどんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。

