きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2019.1.4

平成最後のお正月を迎えました。これからは一段と寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス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、流行っ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も大切です。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！

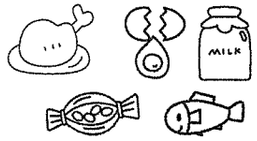
＜今月の予定＞
＊7日：お正月料理（おせち）
　　七草粥（午後おやつ）
＊11日：鏡開き（午後おやつ）
＊19日：SUN太お楽しみ会
＊23日：くま組 調理保育
＊25日：誕生日会
＊30日：ぱんだ組 調理保育

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

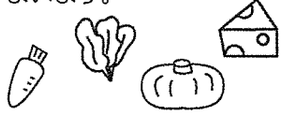
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

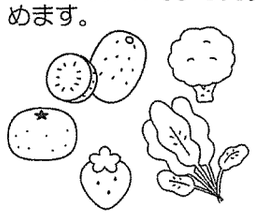
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



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

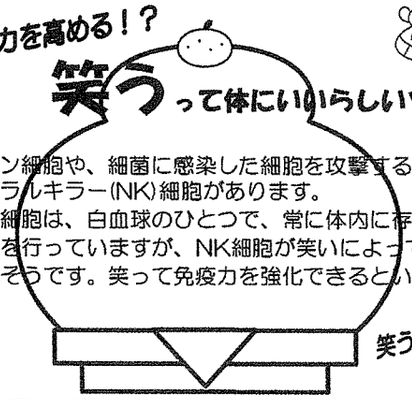
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けいためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



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

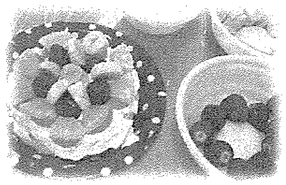
免疫力を高める！？
笑うって体にいいらしいゾ！

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が、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。

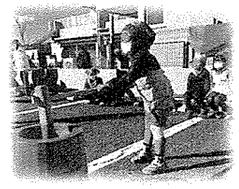


☆調理保育をしました☆

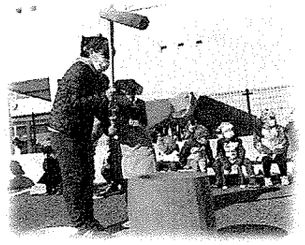
先月25日、らいおん組さんでクリスマスケーキ作りをしました。
まずは、ホットケーキの生地作り。卵を割り牛乳と粉を入れて泡立て器でよく混ぜたら、ホットプレートにおたまを使って丸く流し、両面をこんがり焼きました。ホットケーキを冷ましている間に生クリームを泡立て、フルーツの準備。ホットケーキに生クリームをぬり2段重ねにして、仕上げに生クリームと果物で飾りつけ☆出来立てのケーキを午後のおやつにみんなで食べました。とても美味しく出来上がりました♪
＊調理保育の様子は、12/25の給食ブログをご覧ください



お餅つきをしました



先月14日、毎年恒例のおもちつきを行いました。
前日はくま組、らいおん組さんでお米とぎ。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します。幼児クラスは自分のお餅を丸め、お好みで海苔やきなこ、小豆をのせて食べました。見て、触って、ついて…つきたてのお餅を味わうことができましたね。おもちつきは、これからも衛生面に配慮しながら、続けていきたい日本の伝統行事です。



★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＞

＊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。

＜松風焼き＞
表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何もな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。

＜なます＞
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、ゆずの千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、給食ではごはんにこんぶを混ぜます。

＜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。

＜栗きんとん＞
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」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。

＜れんこん＞
たくさんの穴があることから、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＞
五穀豊穣を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名がついたそうです。

＊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・ナズナ・ゴギョウ・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７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年をしあわせ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31年　1月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
4／金	ドライカレー ツナと大根のサラダ わかめスープ みかん	米／押麦／なたね油／ごま油／せんべい／ビスケット	豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)／凍り豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／干しぶどう／だいこん／きゅうり／カットわかめ／こまつな／みかん(生)	ビスケット 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
5／土	ネギたっぷりじゃこパスタ サラミ入り野菜のナムル キャベツのスープ オレンジ	スパゲッティ／なたね油／花見糖／ごま油／ごま(いり)／ビスケット／揚げせんべい	ちりめんじゃこ／焼きのり（きざみのり）／鶏若鶏肉ささ身／ベーコン／牛乳／プロセスチーズ	にんにく／ねぎ／きゅうり／もやし／にんじん／玉葱／キャベツ／さやえんどう／オレンジ	揚げせんべい チーズ 牛乳 牛乳 ビスケット
7／月	炊きおこわ（昆布） 松風焼き れんこんのきんぴら 柿なます・すまし汁 黒豆・田作り・伊達巻 栗きんとん・みかん	米／もち米／赤米／パン粉／かたくり粉／花見糖／ごま(／ごま油／さつまいも／日本ぐり(甘露煮)／花麩／ビスケット	塩昆布／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／いんげんまめ(乾)／かたくちいわし(煮干し)／だて巻／牛乳／乳酸菌飲料	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／かき／みかんジュース／玉葱／ほうれんそう／みかん／せり／かぶ(葉)／かぶ	七草粥 ジョア 牛乳（幼・乳） ビスケット
8／火	焼肉サンド かぼちゃサラダ 白菜とブロッコリーのスープ バナナ	コッペパン／マーガリン／なたね油／花見糖／ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ／せんべい／さつまいも／メープルシロップ	豚肉／ダイスチーズ／ベーコン／牛乳	玉葱／しょうが／キャベツ／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／干しぶどう／にんじん／はくさい／ブロッコリー／バナナ	大学芋 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
9／水	ごはん ぶりのくわ焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし もずくの味噌汁 りんご	米／花見糖／じゃがいも／なたね油／ごま油／卵黄ボーロ／強力粉(1等)	ぶり／かつお加工品(かつお節)／生揚げ／沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)／牛乳／ヨーグルト	しょうが／ねぎ／ごぼう／にんじん／さやいんげん／こまつな／もやし／玉葱／小ねぎ／りんご／干しぶどう	ぶどうヨーグルトパン 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ボーロ
10／木	かきたまうどん 春菊と大豆のかき揚げ キュウリとワカメの酢味噌和え オレンジ	うどん(ゆで)／なたね油／薄力粉／花見糖／ごま(すりごま)／せんべい／米	鶏もも肉／たまご／大豆(国産、ゆで)／生わかめ／牛乳／しろさけ／焼きのり	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／ねぎ／ほうれんそう／しゅんぎく／きゅうり／オレンジ／こまつな	おにぎり(鮭) 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい
11／金	パリパリ春巻丼 ゆずごまサラダ 青菜のスープ いちご	米／押麦／ごま油／緑豆はるさめ／花見糖／はるまきの皮／なたね油／ごま(いり)／ウエハース／さつまいも	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／あずき(乾)／するめ	にんにく／にんじん／ねぎ／生椎茸／にら／たけのこ(ゆで)／だいこん／きゅうり／キャベツ／玉葱／ゆず(果汁、生)／チンゲンツァイ／いちご	おしるこ（白玉・乳：芋） するめ（1歳：干芋） 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ウエハース
12／土	鶏丼 コーンサラダ かぶとえのきのスープ バナナ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／コーン／せんべい／クロワッサン	鶏もも肉／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
15／火	食パン めかじきの変り焼き 海藻サラダ 根菜のミネストローネ オレンジ	食パン／いちごジャム(低糖度)／マーガリン／ノンエッグマヨネーズ／乾燥マッシュポテト／なたね油／さといも／かりんとう(白)／せんべい	めかじき／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	レタス／きゅうり／海藻ミックス(マリンセレクト)／にんにく／ごぼう／れんこん／にんじん／玉葱／トマト／オレンジ	せんべい ヨーグルト 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう
16／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（麩・みつば） りんご	米／ごま油／花見糖／焼き麩(白玉麩)／ソーダクラッカー／薄力粉／なたね油	鶏もも肉／いんげんまめ(乾)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／たまご／木綿豆腐／きな粉(大豆)	こまつな／にんじん／もやし／玉葱／切りみつば／りんご	とうふドーナツ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） クラッカー
17／木	スパゲティミートソース カミカミサラダ ひじきと卵のスープ バナナ	スパゲッティ／なたね油／花見糖／かたくり粉／せんべい／おこし	豚ひき肉／ピザチーズ／ひじき／木綿豆腐／たまご／ヨーグルト(ドリンクタイプ)／プロセスチーズ／牛乳	にんにく／しょうが／セロリー／にんじん／玉葱／トマト／きゅうり／切干しだいこん／きょうな／バナナ	はとむぎおこし チーズ 牛乳 飲むヨーグルト せんべい
18／金	雑穀ごはん さわらのくわ焼き 肉じゃが 野菜のごま和え せりの味噌汁 みかん	米／きび／あわ／押麦／花見糖／なたね油／じゃがいも／しらたき／ごま(すりごま)／ビスケット／フランスパン／マーガリン／グラニュー糖	さわら／豚肉／油揚げ／牛乳	しょうが／ねぎ／玉葱／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／はくさい／せり／みかん(生)	加加トースト 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
21／月	チキンカレー（麦飯） 大豆のサラダ もずくスープ 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／薄力粉／ノンエッグマヨネーズ／衛生ボーロ／花見糖／ビスケット／せんべい	鶏もも肉／スキムミルク／ピザチーズ／大豆(国産、乾)／もずく／生揚げ／牛乳／カルピス	にんにく／しょうが／セロリー／にんじん／トマト／りんご／ほうれんそう／きゅうり／こまつな／グレープフルーツ／アボガド	カルピスゼリー せんべい 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ボーロ

平均摂取量　幼児：615kcal　乳児：570kcal

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
22／火	ごはん(幼ラップおにぎり) さばのゆず味噌焼き うの花炒め 磯和え 味噌汁(芋・スナップエンドウ) りんご	米／花見糖／なたね油／じゃがいも／ビスケット／蒸し中華めん／かたくり粉	焼きのり／まさば／鶏若鶏肉ひき肉／おから(新製法)／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／ベーコン	ゆず(果皮、生)／ねぎ／にんじん／干し椎茸／キャベツ／こまつな／玉葱／スナップえんどう／りんご／エリンギ	クリームソース焼きそば 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ビスケット
23／水	ホットドッグ（セルフ） マカロニフレンチサラダ 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／薄力粉／せんべい／さといも／花見糖／ごま(すりごま)	ウィンナー／豚肉／牛乳／クリーム(乳脂肪)	みかん缶／きゅうり／にんにく／玉葱／にんじん／ほんしめじ／はくさい／ブロッコリー／バナナ／みかんジュース	きぬかつぎ（ごま味噌） みかんジュース 牛乳（幼・乳） せんべい
24／木	肉団子うどん わかさぎのからあげ かぶときゅうりのゆかり和 みかん	うどん(ゆで)／かたくり粉／さつまいも(蒸し切干)／米／押麦／ごま油	鶏若鶏肉ひき肉／わかさぎ／牛乳／豚ひき肉／糸引納豆	ねぎ／しょうが／にんじん／はくさい／えのきたけ／干し椎茸／ほうれんそう／かぶ／きゅうり／ゆかり／みかん(生)	納豆チャーハン 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） 干し芋
25／金	ししジューシー さつま芋サラダ 春雨スープ いちご	米／なたね油／花見糖／さつまいも／コーン／ノンエッグマヨネーズ／緑豆はるさめ／ごま油／ウエハース／薄力粉／マーガリン／デコパン	豚肉／刻み昆布／油揚げ／ダイスチーズ／木綿豆腐／牛乳／たまご／ヨーグルト(ドリンクタイプ)	干し椎茸／にんじん／えだまめ(冷凍)／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／いちご	干支クッキー ジョア 牛乳（幼・乳） ウエハース
26／土	コーンごはん（きび入り） 鶏肉の姿り焼き キャベツと油揚げの和え物 豆腐とニラのスープ オレンジ	米／きび(精白粒)／コーン／なたね油／ノンエッグマヨネーズ／花見糖／ごま(いり)／せんべい／チーズドック	鶏もも肉／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／	西洋かぼちゃ／にんにく／しょうが／キャベツ／きゅうり／もやし／玉葱／にんじん／にら／オレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
28／月	五穀ロールパン サーモンのグラタン 白菜とりんごのサラダ 中華風卵スープ バナナ	ロールパン／なたね油／無塩バター／薄力粉／クリームコーン／かたくり粉／かりんとう(白)／せんべい	しろさけ／牛乳／ピザチーズ／たまご／ヨーグルト	玉葱／にんじん／ほんしめじ／ブロッコリー／きゅうり／りんご／はくさい／干しぶどう／ねぎ／チンゲンツァイ／バナナ	せんべい ヨーグルト 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう
29／火	ガーリックチャーハン 鶏レバーのカレー揚げ 三色ナムル アーサ汁 オレンジ	米／押麦／なたね油／かたくり粉／花見糖／ごま油／ソーダクラッカー／薄力粉／さつまいも／無塩バター	ベーコン／鶏肝臓(生)／木綿豆腐／あおさ(素干し)／牛乳／たまご	にんにく／玉葱／にんじん／青ピーマン／こまつな／もやし／オレンジ	さつま芋入り味噌パン 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） クラッカー
30／水	ごはん 赤魚の生姜焼き 鶏と根菜の煮物 野菜のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 みかん	米／なたね油／こんにゃく／さといも／花見糖／ごま(すりごま)／ビスケット／食パン／マーガリン／いちごジャム	あこうだい／鶏モモ肉／木綿豆腐／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／さやいんげん／ほうれんそう／キャベツ／玉葱／小ねぎ／なめこ／みかん(生)	ジャムサンド 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
31／木	あんかけやきそば れんこんサラダ（梅マヨ） はんぺんと春菊のスープ バナナ	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／かたくり粉／ノンエッグマヨネーズ／ごま(いり)／せんべい／ごはん／無塩バター	豚肉／うずら卵(水煮)／ちりめんじゃこ／あられ／はんぺん／ヨーグルト(ドリンクタイプ)／かつお節／きざみのり／牛乳	しょうが／にんじん／たけのこ(ゆで)／玉葱／はくさい／ちりめんじゃこ(乾)／こまつな／れんこん／きゅうり／梅干し(塩漬)／しゅんぎく／バナナ	おかかチャーハン 牛乳 飲むヨーグルト せんべい

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

だんらんはご馳走♪
だんらんで健康！

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、忙しい生活の中ではどうしよう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つくり、だんらんの場を持ってほしいものです。

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「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、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。