

きゅうしよくだよ!



おけましておめでとう

~太陽の子保育園~
2020.1.4



令和になり初めてのお正月。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>

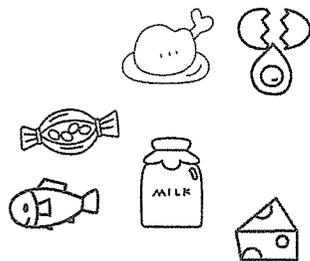
- *7日: お正月料理 (おせち) 七草粥 (午後おやつ)
- *11日: 鏡開き (10日おやつ)
- *25日: SUN太お楽しみ会
- *29日: ばんだ組 調理保育
- *31日: 誕生日会

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。

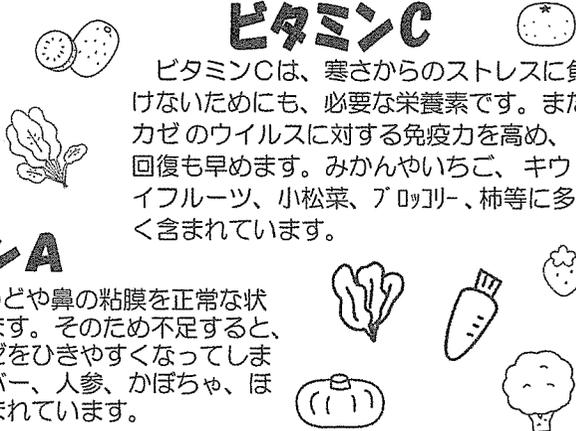
たんぱく質

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。



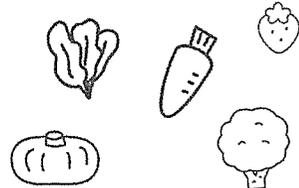
ビタミンC

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、柿等に多く含まれています。



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。



☆菜園活動・お手伝い☆

秋、冬野菜の栽培では、うさぎ組さんがプランターでラディッシュやミニ大根を栽培、畑では白菜やかぶ、芽キャベツ、ブロッコリー、人参を栽培しています。かぶや白菜は収穫後、給食やミニ調理をして食べています。



大きな白菜収穫!!



かわいいラディッシュ



かぶのガーリック炒め

シシシ...

免疫力を高める!?

笑って体にいい!!

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



お手伝い活動では、給食に使う小松菜やしめじを小さくちぎったり、大量に使用する玉葱の皮むきをしたりしています。



お餅つきをしました



おもちを丸めて感触も楽しめます。

先月6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。



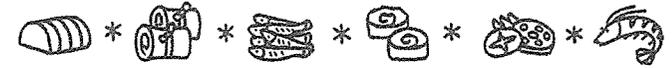
「火」を見る機会にもなっています。



かまどの上に「せいろ」をのせ、もち米を蒸かしています。

★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>

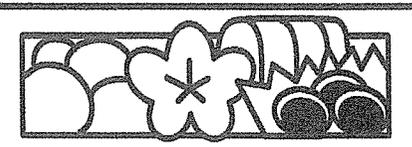


<松風焼き>

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。

<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、ゆずの干切りも用いられます。



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。

<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」に響か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。

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。このおがゆには、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、10日のおやつに「おしるこ」を出します。

2020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 土	ごはん 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え 高野豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/ごま(すりごま)/塩せんべい/全粒粉ビスケット	鶏もも肉/凍り豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/西洋かぼちゃ/キャベツ/にんじん/玉葱/カットわかめ/ほうれんそう(冷凍)/オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
6 月	ぶどうパン めかじきの変わり焼き マカロニフレンチサラダ 根菜のミネストローネ りんご	ぶどうパン/ライグ マネー/乾燥マッシュポテト/マカロニ/なたね油/さといも/せんべい/おこし	めかじき/ベーコン/牛乳/ヨーグルト	きゅうり/みかん缶/にんにく/ごぼう/れんこん/にんじん/玉葱/トマト/りんご	ほどむぎおこし ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい (Fe補給)
7 火	炊きおこわ(昆布入り) 松風焼き れんこんのきんぴら 紅白なます・田作り・黒豆 栗きんとん・伊達巻 花巻のすまし汁・みかん	米/もち米/赤米/米パン粉/かたくり粉/花見糖/ごま/ごま油/さつまいも/栗甘露煮/焼き麩/ビスケット	塩昆布/鶏挽肉/豆乳/いんげんまめ(乾)/かたくちいわし(煮干し)/たて巻/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/だいこん/みかんジュース/玉葱/ほうれんそう/みかん(生)/七草	七草粥 カルピス 牛乳(幼・乳) ビスケット
8 水	中華丼 ビーフンサラダ アーサ汁 いちご	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/ビーフン/ライグ マネー/ウエハース/フランスパン/マーガリン/花見糖	豚もも肉/なると/うずら卵(水煮缶詰)/ボンレスハム/木綿豆腐/あおさ(素干し)/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/干しぶどう/玉葱/いちご	カリカリきなこトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース
9 木	ネギたっぷりじゃこパスタ 卵入り野菜のナムル キャベツのスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/花見糖/ごま油/ごま(すり)/ポロ/塩せんべい	ちりめんじゃこ/焼きのり(きざみのり)/鶏ささ身/ベーコン/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/ねぎ/こまつな/もやし/にんじん/玉葱/キャベツ/スナップえんどう/バナナ	せんべい チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポーロ
10 金	ごはん 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし もずくの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/塩せんべい/竹輪(生)	鶏もも肉/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/沖繩もずく/牛乳/あずき(乾)	りんご(缶詰)/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/小ねぎ/オレンジ	お汁粉(白玉・乳・竹輪麩) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
11 土	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の炒め煮 磯和え えのきの味噌汁 みかん	米/なたね油/さつまいも/花見糖/塩せんべい/クロワッサン	豚肉/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳	玉葱/しょうが/もやし/にんじん/こまつな/えのきたけ/小ねぎ/みかん(生)	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
14 火	豆乳うどん がんもの煮つけ ゆかり和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/花見糖/せんべい/米/押麦	鶏もも肉/油揚げ/豆乳/がんもどき/牛乳/ベーコン	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/ゆかり/バナナ/にんにく/玉葱/青ピーマン	カーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
15 水	ごはん ぶりの野菜あんかけ 煮豆(金時豆) きゃべつの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 りんご	米/かたくり粉/なたね油/花見糖/ごま油/ソーダクラッカー/マーガリン/薄力粉/オートミール	ぶり/いんげんまめ(乾)/塩昆布/木綿豆腐/ヨーグルト(リカイクイ)/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/生椎茸/もやし/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/ねぎ/りんご/干しぶどう	オートミールクッキー 牛乳(乳児) 飲むヨーグルト クラッカー
16 木	ホットドッグ カミカミサラダ 白菜のクリームシチュー グレープフルーツ	フランスパン/なたね油/花見糖/無塩バター/薄力粉/せんべい/さといも/かたくり粉	ウィンナー/豚もも肉/牛乳/クリーム(乳脂肪)/焼きのり	きゅうり/にんじん/切干しいたけ/にんにく/玉葱/ほんしめじ/はくさい/ブロッコリー/グレープフルーツ/りんご(冷凍ジュース)	聖手もち リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
17 金	雑穀ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが おひたし せりの味噌汁 みかん	米/きび/あわ/押麦/花見糖/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/じゃがいも/しらす/ビスケット/スパゲッティ	さわら/豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/ショルダー/ベーコン	しょうが/ねぎ/にんにく/玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/もやし/せり/みかん(生)/青ピーマン	牛乳(幼・乳) ビスケット
18 土	わかめごはん 鶏肉のてりやき 大根の煮物 ごま酢和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/なたね油/ごま(すり)/塩せんべい/カステラ	鶏もも肉/生揚げ/牛乳	炊き込みわかめ/にんじん/だいこん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/玉葱/西洋かぼちゃ/オレンジ	焼きトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
20 月	食パン(ツァマール) 鮭の醤油マネー 焼き 花野菜ソテー 春雨スープ バナナ	食パン/いちごジャム/マーガリン/なたね油/コーン/ライグ マネー/無塩バター/春雨/ごま油/かりんとう/揚げせんべい	しらす/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/バナナ	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

※献立は材料の都合により変更する場合があります。 平均摂取量 幼児：608kcal 乳児：559kcal

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	
21 火	ごはん(幼・乳 おにぎり) 鶏肉のみそ焼き ごぼうスティック煮 しらす和え すまし汁(麩) オレンジ	米/ごま油/花見糖/焼き麩(白玉麩)/ウエハース/薄力粉/無塩バター/薄力粉/さつまいも	焼きのり/鶏もも肉/しらす干し(半乾良品)/牛乳/たまご	ごぼう/にんじん/ほうれんそう/もやし/玉葱/きょうな/オレンジ/りんご	りんごどきつま芋のケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
22 水	ごはん・しそひじきふりかけ シューマイ 麩チャンプルー かぶの味噌汁 いちご	米/花見糖/ごま/かたくり粉/ごま油/しゅうまいの皮/なたね油/焼き豆腐(車豆)/ビスケット/ロールパン	ひじき/豚ひき肉/油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	ゆかり/玉葱/キャベツ/しょうが/にんじん/もやし/にら/かぶ/かぶ(葉)/いちご	きなこ揚げパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
23 木	月見うどん わかさぎのからあげ 三色なます みかん	うどん(ゆで)/なたね油/かたくり粉/花見糖/塩せんべい/米/押麦/ごま油	豚肉/たまご/わかさぎ/牛乳/鶏挽肉/糸引納豆	干し椎茸/ねぎ/こまつな/にんじん/しょうが/きゅうり/だいこん/みかん(生)/葉ねぎ	納豆チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
24 金	チキンカレー(麦飯) 大豆のサラダ もずくと白菜のスープ 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/ポロ/三温糖/ビスケット	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/玉葱/にんじん/トマト水煮/りんご/ほうれんそう/きゅうり/はくさい/グレープフルーツ/アガー	カルピスゼリー ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
27 月	ごはん 赤魚の生姜焼き れんこんサラダ(梅マヨ) 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 みかん	米/なたね油/板こんにゃく/花見糖/ビスケット/強力粉/薄力粉	あこうだい/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/こまつな/もやし/玉葱/小ねぎ/なめこ/みかん(生)/干しぶどう	牛乳(幼・乳) ビスケット
28 火	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅マヨ) はんぺんと香菊のスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/ライグ マネー/ごま(すり)/せんべい/米	豚もも肉/うずら卵(水煮缶詰)/ちりめんじゃこ/あらははんぺん/牛乳/焼きのり	生姜/にんじん/たけのこ/玉葱/はくさい/もやし/きくらげ(乾)/チンゲンツァイ/れんこん/きゅうり/梅干し/香菊/バナナ/みかんジュース	おにぎり(幼・乳 おにぎり) みかんジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
29 水	さばの味噌煮 うの花炒め 磯和え 味噌汁(芋・スナップエンドウ) りんご	花見糖/なたね油/じゃがいも/ソーダクラッカー/コーンフレーク	まさば/鶏挽肉/おから(新製法)/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんじん/干し椎茸/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/スナップえんどう/りんご/いちご	コーンフレーク牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
30 木	五穀ロールパン マカロニグラタン 白菜とりんごのサラダ 中華風卵スープ オレンジ	胚芽パン/マカロニ/なたね油/無塩バター/薄力粉/卵(生)/かたくり粉/せんべい/さつまいも/メーブルシロップ	鶏若鶏肉(皮なし)/牛乳/ピザチーズ/たまご	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/オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい
31 金	はりねずみごはん 香菊と大豆のかき揚げ わかつおの酢味噌和え さつま汁 いちご	ごはん/無塩バター/米/薄力粉/花見糖/ごま(すりごま)/ごま油/さつまいも/かりんとう(白)/マーガリン	かつお加工品(かつお節)/焼きのり/大豆(国産)/生わかめ/豚もも肉/木綿豆腐/牛乳/たまご/ヨーグルト(リカイクイ)	にんじん/玉葱/しゅうんぎく/きゅうり/ごぼう/だいこん/ねぎ/こまつな/いちご	手作りミッキークッキー シニア 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

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ました。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。

