

きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～
2021.1.4

令和3年、コロナ渦での新年を迎えました。これからは一段と寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきます。引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症に警戒をしなければいけない季節です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、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、元気にこの冬のりきりましょう！

食事で予防

力ぜを予防する栄養素

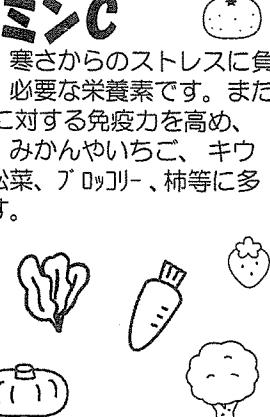
たんぱく質

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。



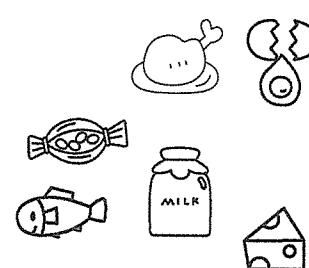
ビタミンC

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、力ぜ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、力ぜ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☆

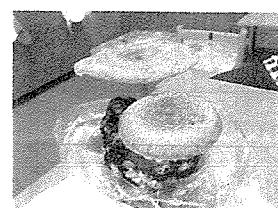
秋、冬野菜の栽培では、うさぎ組さんがプランターでラディッシュを栽培、畑ではスティックセニヨール（ブロッコリー）、里芋、大根、玉葱を栽培中です。収穫する度に給食やミニ調理をして食べています。



玉葱の皮むき



かわいいラディッシュ収穫!
かぶは、実と葉を茹でてスープに。



大きな椎茸収穫!
チーズ焼きで食べました。



お手伝い活動では、給食に使う小松菜やきのこ類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。



<今月の予定>
*6日：お正月料理（おせち）
*7日：七草粥（午後おやつ）
*11日：鏡開き（12日おやつ）
*15日：お誕生日会
*30日：サン太お楽しみ会

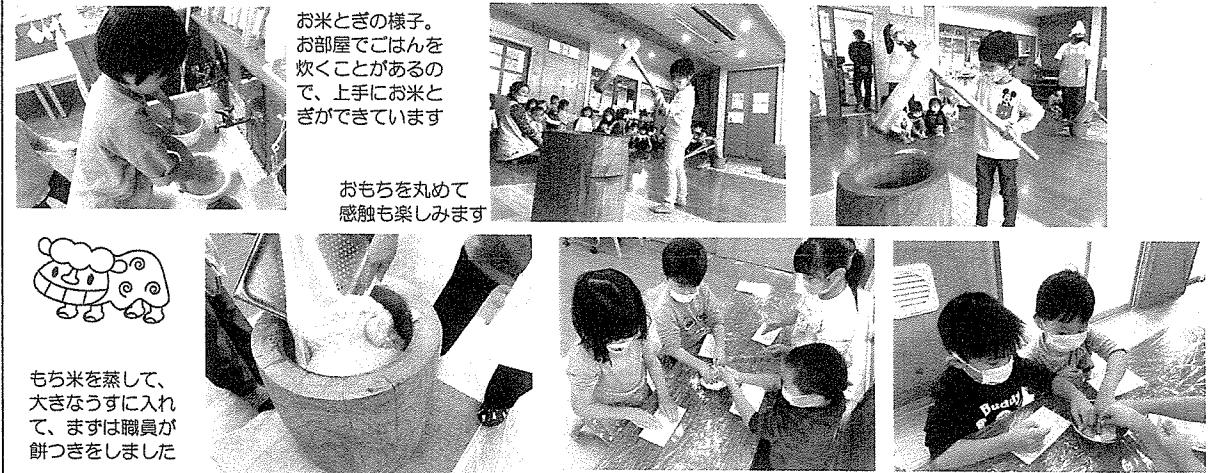


お餅つきをしました

先月11日、幼児クラスを対象に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き、当日はホールでお餅つきをしました。蒸したもち米が、うすときねでつくことでお餅になるまでの過程を体験。くま、らいおん組さんは、自分の試食分のお餅を小さく丸め、海苔醤油で味わいました。つきたてのお餅は最高！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。



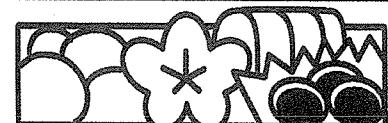
べったんこ～
べったんこ～



<お節料理はいかが?>

<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。

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います（6日）

<こんぶ>

「喜ぶ」に通じるところから、将来の見通しが良いという縁起を担いた食べ物。



<黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるよう願って。

<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。

<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、12日のおやつに「おしるこ」を出します。

2021年 1月分 予定献立表

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
04 ～ 月 一	ドライカレー ～ かみかみサラダ(ツナ入り) アーサ汁 ～ みかん	米、米粉パン、押麦、マーガリン、豚ひき肉、三温糖、なたね油、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉	みかん 玉葱、にんじん、きゅうり、りんご、刻干大根、あおさ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット きなこトースト(米パン) 牛乳(幼・乳)	
05 ～ 火 ～	ねぎたっぷりじゃこパスタ ～ かぼちゃサラダ イタリアンスープ ～ オレンジ	スペゲティ、米、さといも、マヨネーズ、なたね油、パン粉	卵、ベーコン、ダイスチーズ、粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、玉葱、キャベツ、にんじん、えだまめ、しらすどう、コーン、にんにく、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい 里芋ごはん 牛乳(乳児)	
06 ～ 水 ～	炊きおこわ(黒米) ～ 松風焼き 芋きんとん、黒豆 ～ 三色なます	米、さつまいも、もち米、薄力粉、三温糖、くりの甘露煮、パン粉、砂糖、焼き麸、押麦	鶏ひき肉、牛乳、いんげんまめ(乾)、卵、ダイスチーズ、脱脂粉乳、味噌	いちご、玉葱、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、れんこん、みかんじユース、いんげん、塩こんぶ、ごま、干し椎茸	牛乳(幼・乳) クラッカー チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)	
07 ～ 木 ～	二色サンド(ハム) ～ マカロニフレンチサラダ入り参ドレ 白菜と肉団子のスープ ～ グレープフルーツ	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、なたね油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、ハム、卵	グレープフルーツ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、みかん缶、だけのこ、こまつな、だいこん、せり、にら、生姜、干し椎茸、みかん	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 七草がゆ ジョア	
08 ～ 金 ～	ごはん ぶりのくわ焼き 肉じゃが ～ 磯和え	米、じゅかいも、三温糖、砂糖、なたね油	ぶり、カルビス、豚肉、味噌、油揚げ、牛乳	りんご、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しらたき、いんげん、切り干大根、ねぎ、アガー、生姜、きざみのり、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ポーロ カルビスゼリー ミニピスケット 牛乳(乳児)	
09 ～ 土 ～	ごはん・のり佃煮 ～ 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め 三色ナムル(小松菜・もやし) ～ かぶとえのきのすまし汁	バナナ	米、クロワッサン、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏肉	バナナ、緑豆もやし、玉葱、のり、かぶ、こまつな、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、いんげん	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳(幼・乳)
12 ～ 火 ～	食パン(ジャム&マーガリン) めかじきの変わり焼き アップルドレッシングサラダ ～ 根菜のミネストローネ	食パン、じゅかいも、さといも、マッシュポテト、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、マーガリン、なたね油	かじき、チーズ、あずき(乾)、ベーコン	オレンジ、トマト水煮、きゅうり、レタス、玉葱、れんこん、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、トマトピューレ、りんご、レモン、にんにく	牛乳(幼・乳) ウエハース おしるこ (芋だんご) チーズ	
13 ～ 水 ～	ごはん(幼:ラッパおにぎり) ハンバーグ(おろしたれ) いそ煮(大豆入り) ～ 梅おかか和え	春菊の味噌汁 みかん	米、小麦粉、パン粉、黒砂糖、三温糖、片栗粉、なたね油	豚ひき肉、卵、味噌、凍り豆腐、脱脂粉乳、大豆(乾)、焼ちくわ、油揚げ、かつお節、牛乳	みかん、玉葱、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、しゅんざく、いんげん、ひじき、焼きのり、うめ干し、干し椎茸	牛乳(幼・乳) ピスケット ザーターアンダギー [※] 牛乳(乳児)
14 ～ 木 ～	きのこ煮込みうどん わかさぎのから揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え ～ バナナ	☆旬!ワカサギ	ゆでうどん、米、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、わかさぎ、豚肉、納豆、鶏ひき肉、味噌	バナナ、はくさい、玉葱、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、えのきだけ、まいたけ、生わかめ、すりごま、生姜	飲むヨーグルト 干し芋 納豆チャーハン 牛乳(幼・乳)
15 ～ 金 ～	丑年クリームライス (海苔、チーズ) エビ入りタルタルサラダ ～ ABCマカロニ入りスープ	いちご	米、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、マカロニ、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、むきえび、かにかまぼこ、スライスチーズ、卵、生クリーム、脱脂粉乳	りんご天然果汁、玉葱、いちご、にんじん、しめじ、ねぎ、スナップえんどう、焼きのり、干し椎茸、生姜、レモン果汁	牛乳(幼・乳) せんべい カメさんパン りんごジュース
16 ～ 土 ～	麻婆ライス 春雨サラダ わかれスープ ～ オレンジ		米、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、味噌	オレンジ、玉葱、にんじん、ねぎ、きゅうり、こまつな、にら、カットわかめ、干し椎茸、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ バナナドック 牛乳(幼・乳)
18 ～ 月 ～	ごはん 赤魚の生姜焼き じゃが芋のきんぴら ～ 磯和え(ほうれん草・コーン)	せりと大根の味噌汁 みかん	米、じゅかいも、強力粉、三温糖、なたね油、ごま油	あかうお、ヨーグルト(無糖)、味噌、油揚げ、牛乳	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、玉葱、ごぼう、干し椎茸、コーン、せり、いんげん、きざみのり、生姜	牛乳(幼・乳) クラッcker ふどうヨーグルトパン 牛乳(乳児)

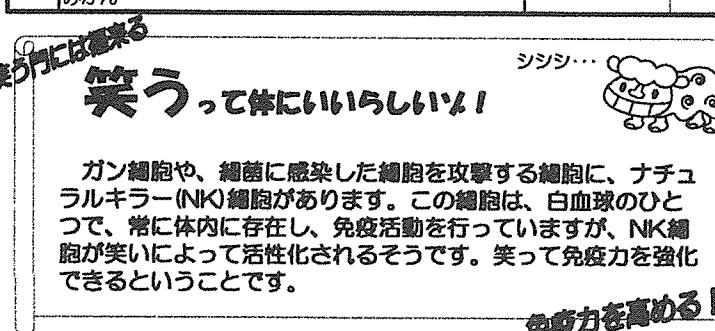
*献立は材料の都合により変更する場合があります。

平均摂取量 幼児: 617kcal 乳児: 565kcal



太陽の子保育園

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ～ 火 ～	パリパリ春巻丼 ～ ちくわときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ ～ バナナ	米、マカロニ、春雨、押麦、マヨネーズ、春巻の皮、こまね、無塩バター、三温糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、牛乳、サラダちゃんわ、たらこ、生クリーム	バナナ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、ビーマン、玉葱、ねぎ、しいたけ、こまね、生わかめ、にんにく、塩こんぶ、きざみのり	牛乳(幼・乳) ピスケット たらこクリームパスタ 牛乳(乳児)
20 ～ 水 ～	バーガーパン ～ あじフライ(茹できやべつ) 花野菜のカレーソテー ～ コーンチャウダー	卵、ベーコン、オレンジ、玉葱、キャベツ、コーン、ブルーベリー、味噌、牛乳	牛乳、あじ、豚ひき肉、ベーコン、卵、油揚げ	オレンジ、玉葱、キャベツ、コーン、ブルーベリー、味噌、牛乳	牛乳(幼・乳) せんべい ジューシーおにぎり 麦茶
21 ～ 木 ～	わかめごはん ～ 鶏肉の照り焼き 煮豆(金時豆) ～ しらす和え	いちご、玉葱、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、れんこん、みかんじユース、いんげん、塩こんぶ、ごま、干し椎茸	牛乳、あじ、豚ひき肉、玉葱、味噌、しらす干し	ヨーグルト(高糖)、鶏肉、生揚げ、いんげんまめ(乾)、味噌、しらす干し	牛乳(幼・乳) ポーロ ほんごめバー ヨーグルト
22 ～ 金 ～	スパゲティミートソース ～ ゆずごまサラダ たまごと水菜のスープ ～ りんご	米、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、ビザチーズ、牛乳	豚ひき肉、卵、ダイスチーズ、ハム、ビザチーズ、牛乳	玉葱、りんご、にんじん、トマト水煮、もやし、大根、キャベツ、トマトピューレ、水菜、きゅうり、いんげん、コーン、セロリ、ゆず、ごま、ひじき、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい カラフルボテト(芋もち) 牛乳(乳児)
23 ～ 土 ～	鶏ごぼうピラフ ～ かぼちゃサラダ 小松菜と豆腐のスープ ～ バナナ	米、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉	かぼちゃ、バナナ、玉葱、こまつな、コーン、きゅうり、ごぼう、干し椎茸、にんじん、いんげん、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット せんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
25 ～ 月 ～	ごはん・ごぼうのふりかけ 鮭の塩焼き さつま芋の炒め煮 ～ ごま和え	米、さつまいも、コッペパン、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、味噌、なたね油、牛乳	みかん、ほうれんそう、緑豆もやし、ごぼう、玉葱、なめこ、にんじん、葉ねぎ、すりごま、ごま	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう きなこ揚げパン 牛乳(乳児)
26 ～ 火 ～	カレードリア ～ 大豆サラダ ワンタンスープ ～ グレープフルーツ	米、押麦、ワンタンの皮、マヨネーズ、三温糖、油、味噌、牛乳	豚ひき肉、ビザチーズ、鶏肉、大豆(乾)、味噌、牛乳	玉葱、グレープフルーツ、板こんにゃく、にんじん、きゅうり、チングンサイ、もやし、ねぎ、すりごま、生姜、干し椎茸、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) ウエハース 味噌田楽 棒ピスケット 牛乳(乳児)
27 ～ 水 ～	ライ麦パン ～ 鶏の塩レモン唐揚げ 白菜とりんごのサラダ ～ ひじきと卵のスープ	米、片栗粉、なたね油	鶏肉、木綿豆腐、卵	オレンジ、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、干し椎茸、レモン果汁、ひじき、焼きのり、刻みごま	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり 麦茶
28 ～ 木 ～	雑穀ごはん ～ さばの味噌煮 うの花炒め ～ じゃが芋とスナップえんどうの味噌汁	米、薄力粉、じゃかいも、三温糖、なたね油	牛乳、さば、おから、味噌、卵、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節	りんご、こまつな、キャベツ、玉葱、にんじん、スナップえんどう、いちご、葉ねぎ、干し椎茸、生姜	飲むヨーグルトピスケット いちごパンケーキ 牛乳(幼・乳)
29 ～ 金 ～	あんかけ焼きそば ～ れんこんサラダ(梅マヨ) 春菊とはんぺんのスープ ～ みかん	牛乳、チーズ、あらはんぺん、うずら卵水煮缶、牛乳	豚肉、チーズ、あらはんぺん、うずら卵水煮缶、牛乳	みかん、玉葱、れんこん、ちやん、はくさい、にんじん、ちゅうり、しゅんきく、チングンサイ、たけのこ、うめ干し、ごま、生姜、きくらげ	牛乳(幼・乳) 干し芋 せんべい チーズ 牛乳(乳児)



◎ ちょっと早い「節分」のおはなし
2021年の節分の日付はいつもの2月3日ではなく2月2日。節分が2月2日になるのは、明治30年以来で124年ぶり！本来、立春・立夏・立秋・立冬の前日を節分といい、現在は「立春」の前日だけが「節分」として残されています。現代は国立天文台の観測によって「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としているため、立春が動けば、節分も変動するため、とのことです。

免疫力を高める！?