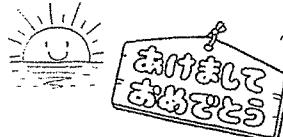


きゅうしょくだより



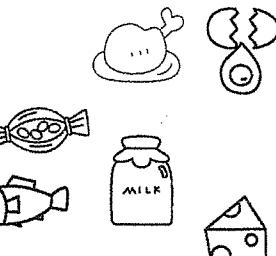
～太陽の子保育園～
2022.1.4

令和4年のスタート、油断できないコロナ禍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や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。ウィ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、これらのウィ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、体力づくりを心掛け、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！

食事で予防 力せを予防する栄養素

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、力せ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。



☆らいおん組さん・調理保育☆

先月、らいおん組さんでクリスマスにちなんだ調理保育を行いました。まずは、ホットケーキの生地作り。ほうれん草を入れた生地を、ホットプレートにおたまを使って小さく丸く流し、両面をこんがり焼きました。1人6枚焼き、ツリー型に並べたら、仕上げに砂糖菓子やチョコペン、ジャム等を使って飾りつけ☆1人1つずつ、ツリー型のケーキの出来上がり！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、12/22の給食ブログをご覧ください



カレースプーンを使って、小さいホットケーキを焼きます

<今月の予定>

- *7日：七草粥（午後おやつ）
- *11日：鏡開き（午後おやつ）
- *22日：サン太お楽しみ会
- *26日：調理保育（ぱんだ）
- *28日：誕生日会

お餅つきをしました

先月、おもちつきを行いました。前日にお米とき、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。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、海苔と醤油をつけて食べました。見て、触って、ついで…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。



お米ときの様子。
お部屋でごはんを
炊くことがあるので、
上手にお米ときが
できています



もち米を蒸して、
大きなうすに入れ
て、まずは職員が
餅つきをしました



おもちを丸めて
感触も
楽しめます

<お節料理はいかが?>

<松風焼き>

表面にはこま、裏には何もついていない料理なので、裏に何もないということは隠し事なく、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、表面にはこまを使っています。



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、給食でもいくつかの料理を、①週目の給食に取り入れています。

<ぶり>

ぶりは稚魚から成魚になるまで呼び名が変わる出世魚です。そのため、ぶりを食べることで立身出世を願う意味があります。

<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。

<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。

<黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようとに願って。

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・ズズナ・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、小豆を入れる方が多いとされています、「あずきがゆ」とも言われています。せ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、おやつに「おしるこ」を出します。

2022年01月

予定献立表

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
		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	ミートライス 大根サラダ(ツナ) 青菜と豆腐のスープ オレンジ	米、挽肉、なたね油、ごま油、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんにく、バセリ	牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット チーズ 牛乳(乳児)
火					
水	炊きおこわ(昆布) 松風焼き れんこんのきんぴら ゆかり和え	田作り 麩と小松菜のすまし汁 みかん	米、フランスパン、もち米、生パン粉、マヨネーズ、三温糖、焼き麸(白玉麸)、挽肉、ごま油、食パン、ビスケット	鶏ひき肉、味噌、豆乳、いわし(煮干し)、粉チーズ、牛乳 みかん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、いんげん、ごま、塩こんぶ、干椎茸、あおり	牛乳(幼・乳)ビスケット パンせんべい 牛乳(乳児)
木	ぶりのくわ焼き 芋きんとん 磯和え	りんご	米、さつまいも、強力粉、三温糖、くりの甘露煮、なたね油、ごま油、クラッカー	ぶり、生揚げ、ヨーグルト、味噌、牛乳 りんご、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しゅんぎく、ごぼう、干しうどん、にんじん、みかんジュース、ねぎ、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳)クラッカー ぶどうヨーグルトパン 牛乳(乳児)
金	カレーうどん がんもの煮つけ だて巻き 三色なます	黒豆 バナナ	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、油、かりんとう	豚肉、がんもどき、だて巻、かまぼこ、黒豆 りんご天然果汁、バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、こまつな、きゅうり、七草	牛乳(幼・乳)野菜かりんとう 七草がゆ りんごジュース
土	海南チキンライス かぼちやサラダ わかめスープ オレンジ		米、クロワッサン、挽肉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油、せんべい	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、むきえだため、チングサイン、干しうどん、にんじん、すりごま、にんにく、しうが、カットわかめ	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
一	胚芽食パン(はちみつ&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 白菜クリームスープ	オレンジ	食パン、じやがいも、米粉、マッシュポテト、マヨネーズ、はちみつ、三温糖、マーガリン、無塩バター、なたね油、せんべい	牛乳、かじき、あずき(乾)、ベーコン、生クリーム(乳脂肪) 牛乳、かじき、あずき(乾)、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、サニーレタス、りんご、こんぶ、レモン果汁、みかん	牛乳(幼・乳)せんべい おしるこ(芋だんご) カミカミ昆布 麦茶
火	パリパリ春巻弁 ちくわときゅうりのサラダ 青菜と卵のスープ バナナ		米、薄力粉、はるさめ、三温糖、挽肉、卵、木綿豆腐、サラダ cittow、きな粉	牛乳、豚肉、卵、木綿豆腐、サラダ cittow、きな粉 パナナ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし(冷凍)、こまつな、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく	牛乳(乳児) ポーロ とうふドーナツ 牛乳(幼・乳)
水	ごはん(ラップおにぎり) つくねの照り焼き いそ煮 野菜のごま和え	かぶの味噌汁 オレンジ	米、食パン、三温糖、メープルシロップ、片栗粉、無塩バター、なたね油、ウエハース	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、味噌、さつま揚げ、油揚げ オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かぶ、ねぎ、たまねぎ、かぶ、葉ねぎ、れんこん、いんげん、すりごま、ひじき、干椎茸、焼きのり、しうが	飲むヨーグルト ウエハース メープル風味のフレンチトースト 牛乳
木	五目うどん わかさぎのから揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え みかん		ゆでうどん、米、さといも、片栗粉、三温糖、なたね油、せんべい	わかさぎ、鶏肉、カルピス、油揚げ、かにかまぼこ、味噌 みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、すりごま、しうが	牛乳(幼・乳)せんべい 里芋ごはん カルピス
金	ジューシー 麩チャンプルー アーサ汁 バナナ		米、焼(草ふ)、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、油揚げ 牛乳(幼・乳) ビスケット チーズドッグ 牛乳	
土	カレードリア カミカミサラダ ビーフンスープ オレンジ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、油揚げ 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザチーズ、米みそ	パナナ、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、あおさ、干椎茸 たまねぎ、根こんにやく、にんじん、きゅうり、ねぎ、チシゲンサイ、切干大根、りんご、すりごま、しうが、干椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッcker 味噌田楽 棒ビスケット 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。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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		
18	ぶどうフランスパン カレイのマッシュルームソース	パイ	豆乳、かれい、鶏肉、ウインナーソーセージ、牛乳	りんご天然果汁、たまねぎ、パイナップル、もも(白桃)、みかん缶、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん、アガベナナ	牛乳(幼・乳)野菜かりんとう せんべい フルーツゼリー 牛乳(乳児)	
火	マカロニウインナーソテー					
水	ごはん 麩のみぞ焼き	いちご	鶏肉、牛乳、いんげん まめ(乾)、ダイスチーズ、卵、脱脂粉乳、味噌	いちご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、みつば、きざみのり チーズ蒸しパン	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)	
木	煮豆(金時豆) 穀和え					
金	ごはん 餅の生姜焼き	りんご	米、さつまいも、無塩バター、グラニュー糖、ごま油、三温糖、ボーロ	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきだけ、いんげん、塩こんぶ、しうが、こんぶ	牛乳(幼・乳) ポーロ 手作り麩菓子 ヨーグルト 麦茶	
土	さつま芋のきんぴら かぶときゅうりの塩昆布和え					
金	あんかけ焼きそば れんこんの梅マヨサラダ		蒸し中華麺、上新粉、無塩バター、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油、せんべい	豚肉、ゆであずき缶、うずら卵水煮缶、あられはんぺん、牛乳、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、れんこん、もやし、はくさい、にんじん、プロッコリー、しゅんぎく、たけのこ、こまつな、うめ干し、ごま、しうが、黒きくらげ(乾)	牛乳(幼・乳)せんべい 米粉と小豆のスコーン 牛乳(乳児)
木	春菊とはんぺんのスープ バナナ					
金	黒糖ロールパン 鶏の塩レモン磨揚げ	グレープフルーツ	ロールパン、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油、せんべい	鶏肉、木綿豆腐、するめ、牛乳	グレープフルーツ、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、干しうどん、レモン果汁、ひじき、粉かんてん、刻みこんぶ、オレンジ	牛乳(幼・乳)せんべい 芋ようかん するめ 牛乳(乳児)
土	白菜とりんごのサラダ ひじきのスープ					
木	きびごはん さばの味噌煮	みかん	米、ビーフン、きび(精白粒)、三温糖、なたね油、ごま油、ピスケット	さば、味噌、豚肉、ハム、かつお節、牛乳	みかん、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、切り干し大根、葉ねぎ、にら、しうが、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きビーフン 牛乳(乳児)
金	ごぼうスティック煮 野菜のおひたし					
土	スパゲティミートソース ゆずごまサラダ	莘	スパゲティ、米、なたね油、片栗粉、干し芋	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん、トマト水煮、みずな、トマトピューレ、きゅうり、セロリ、ゆず、ごま、海藻ミックス、焼きのり、しうが、にんにく	牛乳(幼・乳)干し芋 ラップおにぎり 牛乳(乳児)
木	ごはん 鮭の塩焼き	りんご	米、さつまいも、コッペパン、三温糖、なたね油、ボーロ	さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌、牛乳	りんご、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ、すりごま	牛乳(幼・乳) ボーロ 揚げパン 牛乳(乳児)
金	さつま芋のそぼろ煮 野菜のごま和え					
土	クリーミーライス(寅年) 花野菜の真砂和え	いちご	米、薄力粉、じゃがいも、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、挽肉、卵、たらこ、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーミーハース	ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、鶏肉、卵、たらこ、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーミーハース	たまねぎ、いちご、にんじん、プロッコリー、キャベツ、カリフラワー、かぼちゃ、セロリ、ゆず、生わさび、スナップえんどう、すりごま、焼きのり	牛乳(幼・乳)ウエハース 南瓜パンケーキ(マープル)ジョア
木	麻婆ライス 春雨サラダ					
金	もずくスープ バナナ					
土	五穀ロールパン あじフライ	オレンジ	ロールパン、米、じゃがいも、生パン粉、マカロニ、薄力粉、卵、油揚げ	あじ、鶏ひき肉、ベーコン、卵、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、トマトピューレ、トマトジュース、セロリ、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい きつねごはん 麦茶
木	芋と野菜のカレーソテー					
金	ミネストローネ					

平均摂取量 幼児:エネルギー 617kcal
牛乳:エネルギー 566kcal
たんぱく質 23.5g
牛乳:たんぱく質 21.8g