

1月 きゅうしょくだより

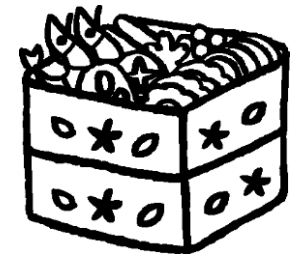
足近保育園 平成30年12月19日



冷たい北風が吹き、寒さが一段と厳しくなりました。そんな中、子ども達は寒さにも負けず元気いっぱい園庭で遊んでいます。子ども達の食欲も4月に比べると旺盛になり偏食が少なくなったように思います。残菜が減り給食担当者としては嬉しい限りです。**毎日お米を5升4合、カレーやハヤシなどの時は約7升炊いています。**すごいですね！ちなみにほうれん草などの葉物は一日で約15Kも使用しています。畑の新鮮な野菜が豊富に頂けてとても幸せな事だと思います。

さて、お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事や食生活などを子ども達に伝え教える良い機会です。それぞれの家に伝わるお雑煮やおせちに入れられた願いや意味を説明してあげるといいですね。

- ・黒豆・・・まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせますように
- ・田作り・・・豊作になりますように
- ・栗きんとん・・・お金がたくさん貯まりますように
- ・伊達巻・・・知恵がたくさんつきますように
- ・紅白かまぼこ・・・赤と白は縁起の良い色
- ・昆布巻・・・喜ぶ事がたくさんありますように
- ・数の子・いくら・・・子孫繁栄しますように
- ・海老・・・腰が曲がるまで長生きできますように
- ・蓮根・・・良い事が見通せますように



1/7 は七草です。無病息災を願い食べる七草粥には正月のご馳走で疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。1/11 は鏡開きです。鏡もちを割って食べると、その一年は健康に暮らせると言われています。1月の給食は7日からです。おいしくて新鮮な野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！！

ほうれん草のナムル 4人分

- ほうれん草 1束
- 白ごま 大1と1/2
- しょうゆ 大1と1/2
- 砂糖 小2
- 塩 小1/2
- 鶏ガラスープ 少々
- ごま油 大1

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹で、水にとり、4センチに切る。
- ② ボウルに白ごまからごま油までを入れて、水気を切ったほうれん草を加えて混ぜます。

これから、ほうれん草がたくさん収穫出来ます。保育園では、ピーナツ和え、胡麻和え、マヨネーズ和え、ナムルなどの中華和え、おかか和えなどに使用したり、グラタンに入れたりします。卵と一緒に炒めてもいいですね。栄養満点のほうれん草をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう！！



献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価		日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価	
					エネルギー	たんぱく質						エネルギー	たんぱく質
7	月	牛乳 せんべい	鶏五目ごはん・さんまおかか	牛乳 ビスケット	651 Kcal	21	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鮭の塩焼き	牛乳 ステックパン	570 Kcal	28.1 g	28.3 g
			ごぼうサラダ・味噌汁		肉じゃが・味噌汁				25 g				
			りんご		ヨーグルト				14.6 g				
8	火	牛乳 ジャムサンド	ごはん・チーズハンバーグ	アシドミルク せんべい	530 Kcal	22	火	牛乳 バナナ	ごはん・チキングラタン	牛乳 せんべい	578 Kcal	19.7 g	10.9 g
			大根サラダ・かき玉汁		野菜サラダ・味噌汁				18.1 g				
			みかん		パイナップル				16.9 g				
9	水	牛乳 蒸しパン	ごはん・鯖タルタル焼き	ヨーグルト 味しらべ	541 Kcal	23	水	牛乳 豆乳餅	ごはん・麻婆里芋	牛乳 ☆ホットケーキ	601 Kcal	24.8 g	11.7 g
			茹で野菜・味噌汁		つくね団子・すまし汁				19.9 g				
			バナナ		給食週間デザート				17.9 g				
10	木	牛乳 ゼリー	ごはん・里芋そばろ煮	牛乳 ☆ジャコトースト	546 Kcal	24	木	牛乳 せんべい	ごはん・鯖胡麻味噌焼き	アシドミルク 白いふうせん	608 Kcal	25 g	14 g
			厚焼き玉子・味噌汁		バンサンスー・わかめスープ				23.1 g				
			オレンジ		みかん				11 g				
11	金	牛乳 ボーロ	ごはん・きのこのかき揚げ	幼児牛乳 とと焼き	532 Kcal	25	金	牛乳 ホットケーキ	食パン・えび寄せフライ	ジョア せんべい	524 Kcal	19.7 g	13.2 g
			ほうれん草お浸し・雑煮汁		ポパイサラダ・コンソメスー				18.5 g				
			まめぴよプリン		りんご				12.3 g				
15	火	牛乳 ビスケット	炒飯・しゅうまい	牛乳 せんべい	548 Kcal	28	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鮭塩麴焼き	牛乳 おにぎりせんべい	509 Kcal	13.4 g	9.6 g
			茹で野菜・中華スープ		里芋煮物・すまし汁				22.7 g				
			ヨーグルト		もも缶				8.7 g				
16	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・グリルチキン	ヨーグルト まんてん大豆	560 Kcal	29	火	牛乳 ジャコトースト	ごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳 ビスケット	575 Kcal	22.1 g	11.9 g
			ポテトサラダ・味噌汁		ナムル・味噌うどん汁				19.2 g				
			もも缶		バナナ				17.3 g				
17	木	牛乳 バナナ	きなこ・あんこ・しょうゆ餅	牛乳 クラッカー	577 Kcal	30	水	牛乳 ゼリー	ごはん・大根と豚の煮物	アシドミルク 誕生日デザート ☆じゃがいも餅	581 Kcal	21.2 g	13.1 g
			大根のそばろ煮・僧兵汁		ピーナツ和え・味噌汁				22.5 g				
			りんご		りんご				11.2 g				
18	金	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌焼き	幼児牛乳 ☆ほうれん草スコーン	572 Kcal	31	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖味噌焼き	牛乳 せんべい	561 Kcal	19.8 g	9.5 g
			ジャコサラダ・太平燕		胡麻和え・すまし汁				21.4 g				
			バナナ ☆給食試食会★		みかん				8.3 g				

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。