



1月の食育だより

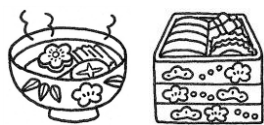


★今月のテーマ

・お正月料理

★今月の目標

・お正月を通して色々な料理があることを知る



1月の給食献立表

令和5年1月4日発行
田原児童園

新年あけましておめでとうございます。みなさんそろって充実したお休みを過ごされたことと思います。楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期ですね。生活リズムと食事を整えて、寒さに負けず元気なスタートを切りましょう。

給食部では、今年も安心安全で、子どもたちに「美味しい!」と言ってもらえる給食を作っているよう努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。

旬の食材

大根、かぶ、ほうれん草、白菜、かんぱち、はまち、いか、いちご、みかん、きんかん など

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。

栄養たっぷり冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

おせち料理

おせち料理はめでたいことを重ねるとい願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで、上から順に、一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々ですが、最も代表的な詰め方を紹介します。

- 一の重…黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴
- 二の重…伊達巻やきんとんなどの甘いもの中心
- 三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
- 与の重…野菜類の煮物などの山の幸

おせち料理の意味

- 海老 / 「腰が曲がるまで丈夫」という長寿の願い
- 黒豆 / 「毎日を“マメ”で元気で過ごす」
- レンコン / 「先々の見通しが利くように」
- 昆布巻き / 「毎日の健康をよる“こぶ”」
- 田作り / 「豊作を祈る」・・・などなど

餅つき大会でついたお餅をおやつで食べました♪



	曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1	日		《休園》		
2	月		《休園》		
3	火		《休園》		
4	水	始業式	せんべい	ハンバーグ ごまねーず和え	★チョコ蒸しパン 牛乳
5	木		おにぎり	鶏つくねの甘辛煮 三色炒め	★フルーツポンチ スキムミルク
6	金	身体測定 移動図書	バナナ	春雨スープ 蓮根の金平	★卵サンド 牛乳
7	土		ウエハース	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
9	月		《成人の日》		
10	火		せんべい	のっぺい汁 切り干し大根の煮物	★クッキー 牛乳
11	水		おにぎり	魚のカレームニエル ほうれん草のソテー	★せんざい スキムミルク
12	木		ビスケット	肉じゃが 酢の物	★ラスク スキムミルク
13	金	御正忌報恩講	バナナ	野菜のかき揚げ 味噌汁	★おはぎ 牛乳
14	土	御正忌報恩講	ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
16	月		せんべい	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	★きな粉マカロニ スキムミルク
17	火	体育教室	おにぎり	山の幸カレー ポテトサラダ	★ドーナツ 牛乳
18	水	おにぎりデー	バナナ	チキン南蛮 菜焼き・ゼリー	★ジャムサンド 牛乳
19	木		ビスケット	栄養揚げ パンサンスー	★胡麻クッキー スキムミルク
20	金	そろばん教室	おにぎり	がんもどきの含め煮 ピーナッツ和え	★すみれ団子 スキムミルク
21	土		ウエハース	クリームシチュー みかん・牛乳	お菓子 牛乳
23	月	誕生会 人形劇	コーンフレーク	鶏のから揚げ・スパサ ラダ・ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
24	火		おにぎり	ポトフ 野菜炒め	★大学芋 スキムミルク
25	水		バナナ	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★ソーダ寒 スキムミルク
26	木		ビスケット	魚の煮つけ 卵の花和え	★手作りのパン 牛乳
27	金	避難訓練	せんべい	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	★ピザトースト 牛乳
28	土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
30	月	交通安全教室	せんべい	魚のフリッター 和風サラダ	プリン・ウエハース スキムミルク
31	火	体育教室 そろばん教室	おにぎり	鶏の照り焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★パウンドケーキ スキムミルク

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※ ★印は手作りおやつです。
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、18日 おにぎりデー、23日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《未満児(主食込み)》		《以上児(主食なし)》	
エネルギー	525 kcal	エネルギー	466 kcal
たんぱく質	20.7 g	たんぱく質	19.3 g
脂質	21.3 g	脂質	20.0 g