



給食だより

2024.1.31
鷹巣中央保育園



暦の上では立春を迎えますが、1年で寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



「食は心の栄養」

家庭の食卓は食育の宝庫

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成27年度の1週間平均9.7回から令和2年度までに11回以上を目標として定めました。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。箸の持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。食事は家庭のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくりましょう。

家族で一緒に食事をする

家族回らんで「心の安定」を図りましょう。



食事のときはテレビよりも会話を

「食事に集中」できる環境を整えましょう。

大人が見本を見せる

噛まない、口の中にため込んでなかなか飲み込まない等の例があります。咀嚼力をつける事で、栄養を効率よく吸収できる・肥満になりにくい・虫歯になりにくい・脳の発達を促す・歯並びが悪くなりやすくなります。大人が見本を見せましょう。

乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、醤油・ごま油であえて味をつけます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からほかほかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、生姜の絞り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



2がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
節分の恵方巻って? <p>「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。</p>			1 (未) ごはん ・ヒシカツ ・茹キャベツ ・すき昆布の炒り煮 ・なめこ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	2 (未) ごはん ・豆まめキーマカレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) お楽しみおやつ	3 節分 (未) ごはん ・親子煮 ・鶏そぼろ ・フルーツゼリー (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) パナナ ヨーグルト
5 (未) ごはん ・焼サバ ・炒り豆腐 ・南瓜の天ぷら ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 きな粉シュガーパン	6 (未) ごはん ・塩唐揚げ ・切干大根サラダ ・茹ブロッコリー ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	7 (未) ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・ミートボール ・もやし中華和え ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり	8 (未) ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・磯香浸し ・煮っころがし ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	9 (未) ごはん ・冬野菜のシチュー ・エビカツ ・ブロッコリーのごま酢和え ・みかん (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 りんごパンケーキ	10 (未) ごはん ・肉団子スープ ・鮭フレーク ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ヨーグルト
12 振替休日 	13 (未) ごはん ・焼鮭 ・野菜のおかか和え ・肉じゃが ・にら玉汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	14 (未) ごはん ・豆まめコロケ ・茹キャベツ ・切干大根の炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	15 (未) ごはん ・タラの南蛮漬け ・茹ブロッコリー ・パンプキントン ・豆乳みそ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	16 (未) ごはん ・豚丼 ・春雨サラダ ・りんご ・かきたま汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 大学芋	17 (未) ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・みかん (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヨーグルト
19 (未) ごはん ・タラの味噌マヨ焼き ・茹キャベツ ・ジャーマンポテト ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ピザトースト	20 (未) ごはん ・豆腐入り松風焼 ・茹ブロッコリー ・ナポリタン ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	21 (未) ごはん ・ポークカレー ・ゼリーボンチ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	22 誕生日会 <p>お弁当はいりません 箸・おしほりを持ってきましょう</p>	23 天皇誕生日 	24 (未) ごはん ・貝だくさん汁 ・ポパイ納豆 ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ヨーグルト
26 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・ブロッコリーの天ぷら ・野菜のめかぶ和え ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムサンド	27 (未) ごはん ・鶏肉の照り焼き ・茹キャベツ ・スパゲッティサラダ ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	28 (未) ごはん ・八宝菜 ・パリパリ春巻き ・三色ナムル ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	29 (未) ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・ごぼうのたらこ炒め ・茹キャベツ ・豚汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト たこ焼き		