

2月 給食だより

【今月の目標】

食べ物の働きを知り組み合わせ
て食べる大切さを知る

平成31年1月31日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	節分誕生会 鬼ランチ(ケチャプライス・黒豆・焼きそば) 菊花みかん 煮込みハンバーグ ミニトマト ブロッコリー かきたまスープ	牛乳 ウエハース	ミルク 桃ケーキ (以)福豆(未)ポーロ	せんべい
2	土	ジャムパン ボイルウインナー スティック胡瓜 ミニトマト スープ	お茶 お子様せんべい	ジュース ビスケット	
4	月	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き トマト 卵豆腐と葱のすまし汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 干し芋	雑穀クッキー
5	火	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル パイン缶	牛乳 小魚せんべい	ミルク 紫芋チップス	Ca せんべい
6	水	赤魚の煮付け いんげんと人参の胡麻和え 豚汁	牛乳 動物ビスケット	ミルク りんご	ビスケット
7	木	ふるさとの日 井の日 ソースかつ丼 小松菜と切干大根の煮浸し 打ち豆汁	牛乳 白い風船	お茶 水ようかん	小魚せんべい
8	金	枝豆とわかめのご飯 豆腐入り手作り和風ハンバーグ ブロッコリー ミニトマト ジュリアンスープ フルーツミックス(たんぼぼ組希望給食)	牛乳 黄粉せんべい	ミルク 野菜せんべい	クッキー
9	土	ツナカレー 福神漬け フルーツヨーグルト	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	
11	月	建国記念日			
12	火	お楽しみ弁当の日 (加工品などもしっかり火を通し、冷ましてから入れましょう)	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ	白い風船
13	水	卵とじうどん 納豆のネバネバサラダ 桃ヨーグルト (さくら組希望給食)	牛乳 ベビーせんべい	ミルク りんごゼリー	黄粉せんべい
14	木	県産はまのちカレーフライ 青菜の胡麻和え なんと入り春雨スープ	牛乳 雑穀クッキー	ジュース チーズ	ビスケット
15	金	クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー フルーツミックス	牛乳 塩せんべい	ミルク Ca かりんとう	Ca あられ
16	土	パン ジャム&マーガリン 肉団子 スティック胡瓜 牛乳 一口ゼリー	お茶 白い風船	牛乳 バニラロアンヌ	
18	月	揚げご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーの胡麻ドレッシングかけ もずくスープ	牛乳 Ca あられ	ミルク 塩せんべい	ぼたぼた焼き
19	火	パンの日パン ジャムとマーガリン 白身魚のフライオーロラソース しらたきと人参の炒め煮 かきたま汁	牛乳 たまごポーロ	お茶 フルーツ杏仁	雑穀クッキー
20	水	ツナ入りカレーシュー 福神漬け みかん	牛乳 小魚せんべい	牛乳 マリービスケット	バニラロアンヌ
21	木	麺の日 ナポリタンスパゲティ 肉団子 スティック胡瓜 ミニトマト 麩とわかめの味噌汁(ちゅうりっぷ組希望給食)	牛乳 南瓜せんべい	お茶 ヨーグルト	まがりせんべい
22	金	大野の里芋入りおでん チーズ納豆 ブロッコリーのマヨネーズ添え みかん	牛乳 ビスケット	ミルク バニラロアンヌ	小魚せんべい
23	土	わかめご飯 オムレツ 枝豆 ミニトマト 玉葱と麩のスープ	お茶 塩せんべい	牛乳 クッキー	
25	月	お楽しみ弁当の日 食育の日 園児とうどん作りを行います	牛乳 小魚せんべい	お茶 手作りうどん	塩せんべい
26	火	手作りコロッケ 人参の甘煮 洋風スープ	牛乳 米粉のクッキー	ミルク ふかし芋	ビスケット
27	水	鯖のおろし煮 白菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ふりかけ	牛乳 りんごゼリー	ミルク 動物ビスケット	Ca あられ
28	木	ひじき入り鶏のつくね煮 小松菜と人参の胡麻和え 里芋の味噌汁	牛乳 お米のポーロ	ミルク みかん	小魚せんべい

手作りおやつ

食育活動

12日 ホットケーキ作り(うめ組が作ります)

13日 味噌作り(ひまわり組が作ります)

25日 うどん作り(全園児でうどん作りをします)

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・富山・福井・岐阜・長野・愛知・神奈川・静岡・和歌山・徳島・愛媛・高知・長崎・宮崎
福岡・鹿児島・フィリピン・メキシコ

1月は年明けからインフルエンザが流行し、食育集会(三色栄養素の話)を各クラス活動とさせて頂きました。今月は子ども達から「美味しかった」「おかわりしたよ」と声のあったレシピを載せさせて頂きました。野菜をたくさん含むバランスよい献立ですので、ぜひ作ってみて下さい。

《ガパオライス》

＜材料＞ 1人分

豚挽肉	35g
ピーマン	15g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
人参	10g
玉ねぎ	10g
にんにく	適量
オイスターソース	3g
みりん	3g
醤油	4g
三温糖	1g



＜作り方＞

- ①野菜はみじん切にして炒める。
- ②豚挽肉は炒める。
- ③①②を炒め合わせて、おろしにんにくと調味料を入れて炒める。
- ④ご飯をお皿に盛り付け、③を上に乗せたら出来上がり。

《チンゲン菜入り八宝菜》

＜材料＞ 1人分

豚肉	30g
醤油	1g
料理酒	0.5g
むきえび	15g
チンゲン菜	3g
人参	15g
筍水煮	15g
玉ねぎ	25g
白菜	50g
うずらの卵	20g
生姜	0.5g
サラダ油	1.5g
醤油	2g
料理酒	0.7g
洋風だし	0.4g
片栗粉	1.5g
水	100g



＜作り方＞

- ①豚肉はAで下味をつけておく。
- ②むきえびは茹でる。うずらの卵も湯通ししておく。
- ③玉ねぎ、人参、筍は薄切、白菜、チンゲン菜はザク切りしておく。
- ④生姜はすりおろす。
- ⑤フライパンに油を引き、豚肉と玉ねぎ、人参、生姜を炒める。
- ⑥水を入れ、筍も入れBで味をつけ、白菜、チンゲン菜、うずらの卵、えびを入れる。
- ⑦野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

《人参とぶろっこーの中華和え》

＜材料＞ 1人分

ブロッコリー	35g
人参	4g
塩	0.05g
穀物酢	0.5g
みりん	3g
醤油	4g
三温糖	1g



＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房にわける。
- ②人参は短冊切りにする。
- ③①②はそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- ④調味料をあわせ、③と和える。



12月のお弁当の日の様子です

大豆をたべよう

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

楽しいお弁当

「おにぎりとお焼きたちやんが入ってる。デザートはイチゴや」等とお友達と楽しい雰囲気の中で食べています。また、弁当は縦割リクラスで食べる機会を多くしています。大きい子は、小さい子に優しく声をかけたり、小さい子は大きい子の食べる様子を見て、意欲に繋がっています。(1月はインフルエンザ対策で各クラスで食べました)

食と体・健康

のお話

ウイルスと免疫について

空気の乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどウイルスによる病気が流行する季節です。ウイルスが身体に入り込んでしまうと風邪やインフルエンザの発症につながります。しかし、「免疫力」があればウイルスをやっつけてくれます。免疫力をつけるには、「早寝早起き朝ご飯」を基にした食生活がとても大切です。朝食をしっかり摂ることで体温が上がり、バランスの良い食事を十分にとってじょうぶな体をつくり、又、しっかり睡眠をとって体力をつける生活をする事で健康が保たれます。腸には免疫細胞が多く集まっており、腸内細胞のバランスがよいほど免疫の働きもよくなります。ヨーグルト・味噌など大豆食品や乳酸菌なども食べるとことで免疫力を高めることにつながります。

