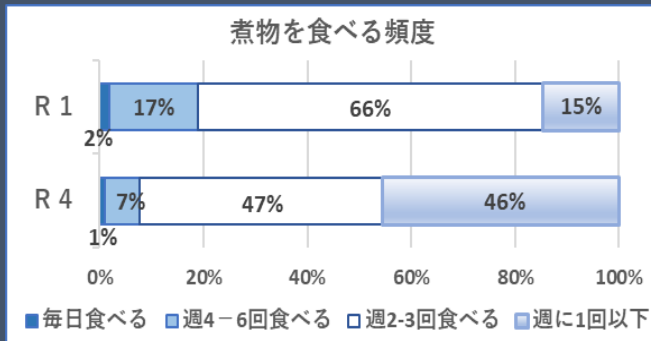


例年よりも気温が高いと予想されているこの冬ですが、感染症等に気を付けて元気に登園してほしいと思います。師走のイベントも盛りだくさんに楽しみましょう。



週にどのくらい煮物を食べますか？



令和元年度・4年度市内公立保育園 年中児アンケートより

令和元年と4年を比べると、煮物を食べる頻度が減っていました。ひと口に煮物といっても、鍋物や野菜の煮物、具沢山の味噌汁などがあります。

煮物は体を温める効果が高いとともに野菜のほかにいろいろな食材を一品で効率よく食べるのにも適しています。

また、小さいお子さんには煮物のように火を通して柔らかくした調理品は食べやすく好まれます。園では冬季にいろいろな煮物を提供しますので、家庭でも参考にしてください。



すがだいら保育園 給食員より

りんごの美味しい季節になりました。3歳以上の子ども達は皮付きのままでも食べられるようになりました。

ある日の給食に、味や食感の違いを知ってもらおうと、2種類のりんごを提供しました。見た目だけで「赤いりんごはシナノスイート、黄色いりんごはシナノゴールド」とみんなに教えてくれる子がいたことに大変驚かされました。食べた感想は、赤いりんごは「甘い」黄色いりんごは「シャキシャキする。ちょっと酸っぱい」と。

さらに年中・年長の子ども達には、皮をむき、クイズ形式にして出しました。目をつむって少しずつ交互に食べる子、一気に食べる子とそれぞれに味や食感の違いを見つけようとしている様子が見られました。「甘かったから赤！」「黄色！」と答える子もいて、今回は個体差もあってか少し難しいクイズのようでしたが、会話も弾み楽しい給食の時間となりました。

ノロウイルスなど感染症にご注意を！

コロナ禍以前は冬に流行した「ノロウイルス」ですが、手洗いと消毒を徹底していたこの数年は大流行することがありませんでした。

ノロウイルスは細菌と違って食べ物の中で増えずに、人のお腹の中で増えます。そのため「つけない（丁寧な手洗い）」と「やっつける（加熱殺菌）」が予防として重要です。

また、一般的に3歳未満のお子さんは消化機能が未熟なため、細菌や寄生虫が心配される刺身や貝類、魚卵、甲殻類などの「生もの」を避けることも大切です。

お子さんが食べるものは中までしっかり火を通してあげましょう。



東塩田保育園 給食員より

保育園では、3歳以上児にはりんごを皮付きで提供しています。出回り時期の関係で、毎回同じ種類が提供できるとは限らないため、子どもたちから「今日のりんごは何（種類）ですか？」と質問されます。ある時、「今日のりんごはシナノスイートだよ」と答えると、「前（秋映え）のりんごと赤の色が違うね」「今日のほうが甘いね」と声があがり、観察力と味覚の敏感さにびっくりしました。

おから炒り煮が提供された日は、食べ慣れていないことと、見た目が茶色いためか、食べ始めに時間がかかりましたが、一口食べると「おいしい」と食べ進みが良くなる子もいました。味はもちろんですが、見た目にも「おいしそう」と思ってもらえるよう、給食作りに励みたいと思いました。



今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	414±10%	441
たんぱく質(g)	20~24	20.7
脂肪(g)	20未満	16.9
塩分(g)	~1.8	1.8

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	520±10%	543
たんぱく質(g)	19~23	21.1
脂肪(g)	17未満	15.4
塩分(g)	~1.6	1.6

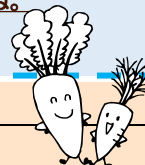
今月の給食よりおすすめ



神科第二保育園 給食員より

寒い日が続き、空気が乾燥して風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがいに栄養バランスのとれた食事で予防しましょう。給食では、体を温めてくれる根菜が入ったメニューがたくさん出ます。中でも大根は、冬になると甘味が増えて美味しくなる旬の野菜です。上部は甘味があるのでサラダなどに、下部は辛みがあるのでおろし、炒め物に向いています。(⇒右へ続く)

コーンを入れたダイコンサラダ、甘いたれのかかったふろふき大根、コトコト煮込んだおでんなどは、野菜が苦手な子どもにも人気の大根メニューです。これから大根の収穫、おでんのクッキングの計画がある園もあります。自分達で収穫したり、調理したものは格別な味になるようです。大きな大根が採れるかな？栄養たっぷりの大根を食べ、楽しい行事がたくさんあるこれからの季節を元気に過ごしたいですね。



◇切り干し大根の煮物

材 料	幼児1人分	大人4人分
かつおぶし	1 g	5 g
水	30 g	140 g
サラダ油(炒め油)	1 g	5 g 小 _き 1強
鶏むね肉(一口大)	10 g	50 g
切り干し大根	8 g	40 g
つきこんにやく	10 g	50 g
人参	10 g	50 g
油揚げ	3 g	15 g
酒	1 g	5 g 小 _き 1
砂糖	1 g	5 g 小 _き 2弱
みりん	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃
しょうゆ	3.5 g	17 g 大 _き 1弱
凍り豆腐	2 g	10 g
さやいんげん	5 g	25 g

<作り方>

- ① 切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は3cm長さの短冊切り、つきこんにやくは食べやすい長さに切り、さやいんげんは斜め切りにする。つきこんにやく、さやいんげんは下ゆです。
- ③ 油揚げは熱湯で油抜きをし、3cm長さの短冊りにする。
- ④ 凍り豆腐は水でもどし、短冊切りにする。
- ⑤ かつおぶしでだしをとる。(顆粒だしを用いても良い)
- ⑥ 鍋に油を熱し、鶏肉、①、つきこんにやく、人参の順に炒め、⑤、Aを加えて煮る。
- ⑦ ⑥が煮えたら、③、④を入れて煮る。
- ⑧ ⑦にさやいんげんを入れてひと煮する。



◇大根のそぼろ煮

材 料	幼児1人分	大人4人分
サラダ油(炒め油)	1.5 g	7 g 小 _き 2弱
豚ひき肉	15 g	70 g
玉ねぎ	35 g	170 g
人参	10 g	50 g
しらたき	30 g	140 g
大根	60 g	290 g
かつおぶし	0.2 g	1 g
水	10 g	50 g
砂糖	2 g	10 g 大 _き 1強
酒	3 g	14 g 大 _き 1弱
塩	0.2 g	1 g 小 _き 1 ¹ / ₆
しょうゆ	3.5 g	17 g 大 _き 1弱
グリーンピース	7 g	35 g

<作り方>

- ① 大根、人参は乱切り、玉ねぎは2cmの角切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② 大根、しらたき、グリーンピースは下ゆです。
- ③ かつおぶしでだしをとる。(顆粒だしを用いても良い)
- ④ 鍋に油を熱し、ひき肉、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ⑤ ④に大根、しらたき、③を加えて煮る。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、Aを入れて煮含める。
- ⑦ ⑥にグリーンピースを入れる。

彩りに足すグリーンピースは、大根の葉やねぎなどに換えてもよいですね。



◇ホワイトシチュー

材 料	幼児1人分	大人4人分
サラダ油	2 g	10 g 大 _き 1弱
豚もも肉(短冊切り)	15 g	70 g
こしょう	少々	少々
玉ねぎ	40 g	200 g
人参	20 g	100 g
じゃが芋	40 g	200 g
水	90 g	430 g
サラダ油	3 g	15 g 大 _き 1強
バター	4 g	20 g 大 _き 1 ¹ / ₂ 強
小麦粉	8 g	40 g
水	50 g	240 g
スキムミルク	6 g	30 g
水	10 g	50 g
ブロッコリー	10 g	50 g
塩	0.9 g	4 g 小 _き 2 ² / ₃

<作り方>

- ① 玉ねぎは2cmの角切り、じゃが芋、人参は小さめの乱切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒めてこしょうをふる。さらに玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ④ ③に人参、じゃが芋を加え、さっと炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ フライパンにAのサラダ油、バターを入れて熱したところに小麦粉をふり入れ、弱火で焦がさないように炒める。
- ⑥ ⑤がトロツとしてきたら水を少しずつ分けて加え混ぜ、水にといたスキムミルク(牛乳でもよい)を加える。
- ⑦ ④の野菜が煮えたら⑥を加え、塩で味を調える。
- ⑧ 最後に②を入れる。

保育園のシチューはルウから手作りです。素朴な甘みがおいしいシチューは寒い日の朝にもおすすめです。

