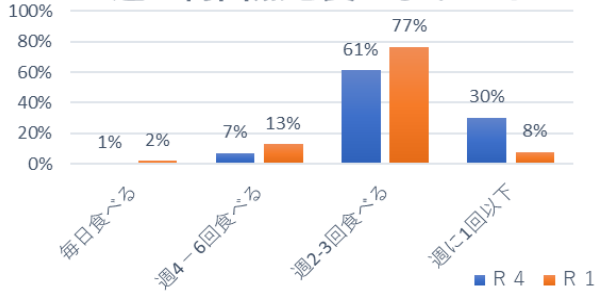


年末年始は出かけたり親戚の方と会ったりする機会が増え、楽しく過ごされることと思います。寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



週に何回魚を食べますか？



市内公立保育園・幼稚園 年中児アンケート結果より (R4.R1実施)

令和元年と4年を比べると、魚料理の頻度が減っていました。

「そういえば、お魚を食べる機会が減ったかも……」と感じていませんか？

魚は種類が多くあるため、食品の選択の幅が広がります。良質の動物性タンパク質やビタミンだけでなく、健康維持に役立つとされる栄養素がいっぱい含まれています。



武石保育園 給食員より

保育園でもちつきの杵と臼の準備をしていると、子ども達が「もちつきの木かー！」「ペッタンペッタンおもちつき〜♪」と、興味を持ち楽しみにしていました。実際に臼や杵を使ってもちつきが経験できるのは、このごろは保育園くらいでしょうか？最近では、誤嚥の心配から給食では提供できなくなった食材もありますが、それでも『もちつき』は、ずっと残してあげたいと思う行事食です。

そして、そのもち米はもちろんのこと、武石保育園では、1年を通して多くの食材を地元の農家さんから仕入れています。20年も前から、子ども達に“安全・安心・新鮮でおいしく栄養価の高い地元食材を食べさせてあげたい”という熱い思いが引き継がれています。地域の方に感謝しながら、毎日給食を作り、みんなでおいしくいただいています。



魚を食べよう

寒い季節は鍋料理がおすすめ。

今の時期はスーパーにサケ、ブリ、タラ、タイ、カキ、カニなどの魚介類が豊富に並びます。鍋スープの種類も増えているので、色々な味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



西塩田保育園 給食員より

「アミーゴ！」未満児さんのクラスに入ると流行りのあいさつで迎えてくれます。「食べているかな？」との問いかけに黙ったまま空っぽになったお皿を見せてくれる子、「おかわり！」を求めている子といろいろな姿がありますが、楽しく食べている様子がうかがえうれしく思います。小さい手で食べ物をつまんだり、スプーンを上手に使うって食べている姿はたくましさすら感じます。

保育園には0歳から6歳になるまでの幅広い年齢の子どもがいます。食事の場面を見ても食べられる量や好き嫌い、給食に向かう姿勢など様々ですが、楽しい雰囲気の中で食事ができたらいいなと願いつつ私たち給食員も心を込めて調理しています。大きくなった時に何を食べるか、誰と食べるかを自分で決めて楽しく食事ができる人になってほしいと願っています。

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%	422
たんぱく質(g)	20~24	20.1
脂肪(g)	20未満	17.5
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%	523
たんぱく質(g)	19~23	20.1
脂肪(g)	17未満	15.2
塩分(g)	~1.6	1.6

今月の給食よりおすすめ

城下保育園 給食員より

おせち料理と七草がゆ



お正月は、新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。

「おせち」は、その神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとん、長寿を願うえびなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされます。一方、七草がゆは1月7日に邪気を払い、無病息災を願って食べられてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。

給食では、七草がゆをおやつに食べます。昔ながらの伝統食を意味も含めて子どもたちに伝えていきたいものです。ご家庭でも話題にしてみてください。

春の七草

せり・なずな

ごぎょう・はこべら・ほとけのざ

すずな・すずしろ

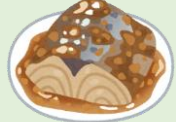


★鯖の味噌煮 和食の定番メニューの一つです。ごはんによく合います。

★れんこんサラダ シャキシャキとした食感が美味しいです。ゴマ風味とマヨネーズのコクが相性抜群です。

★おいもさん 子どもたちが本物のさつまいもと見間違えるほど「さつまいも」にそっくりです。

◇鯖の味噌煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
さば(1切れ)	40 g	190 g	① しょうがは薄切りにする。 ② 鍋にA、水、①を入れて煮立てる。(煮汁はさばがかぶるくらい) ③ ②にさばの皮を上にして入れ、中火で煮る。 ④ 全体に火が通ったら、落としぶたをして弱火にし、時々鍋を静かにゆらしながら、こがさないように煮詰める。
しょうが	0.5 g	2 g	
ざらめ糖(中ざら)	2.9 g	14 g 大さじ1弱	
酒 A	2.2 g	11 g 小さじ2強	
みそ	1.8 g	9 g 小さじ1と1/2	
しょうゆ	0.7 g	3 g 小さじ1/2	
水	適量	適量	
※ざらめ糖は三温糖でもよい。			

◇れんこんサラダ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
れんこん	15 g	70 g	① れんこんは5mm厚さのいちょう切りにして酢水に浸し、かためにゆでて流水で冷まし、水けをきる。 ② キャベツ、人参は細めの短冊切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ③ ごまはすってから炒る。 ④ ①、②に③を入れ、混ぜ合わせたマヨネーズ、しょうゆを加えてあえる。
キャベツ	30 g	150 g	
人参	10 g	50 g	
白ごま	3 g	14 g 大さじ1 ² / ₃	
マヨネーズ	7 g	35 g 大さじ3弱	
しょうゆ	1 g	5 g 小さじ1弱	

◇おいもさん

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
さつまい	60 g	290 g	① さつまいは皮をむき、適当な大きさに切り、水に浸してあくを抜き、ゆでるか蒸す。 ② ①を熱いうちにつぶし、Aを入れてよく混ぜる。 ③ ②を人数の半数に分け、さつまいの形に成形し、まわりにココアをつけ、斜めに切る。(1人分1/2個) ④ ③をオーブンで180℃10分ほど焼く。
砂糖	6 g	29 g	
塩 A	0.1 g	0.5 g	
バター	3 g	14 g	
ココア	1 g	5 g	