

11月 きゅうしょくだより

いい にほんしょく

11月24日は『和食の日』

清明保育園 給食室

11月24日は和食の日です。和食は2013年に無形文化遺産に登録されました。みなさん和食を食べていますか？「朝は時間がないからパンだけでいいや」などないですか？共働きが増え、手間のかかる和食は敬遠されがちですが「低脂肪低カロリー」や「栄養バランスが良い」などといい面もたくさんあります。もう一度和食と向き合ってみましょう。

10月クッキング

ゆき組はきのこごはんおにぎり作りをしました。きのこをちぎり、お米を洗いました。お米を初めて洗う子もいて楽しそうでした。自分たちの好きな形に握って食べました。

ほし組は白身魚フライのパン粉付けをしました。白身魚を小麦粉→卵→パン粉の順に付けました。ソースのタルタルソースはゆで卵を剥き、つぶし、マヨネーズと玉ねぎを合わせました。美味しいソースができました。

きりん組は鮭のチャンチャン焼きを作りました。野菜をちぎり、人参を切りました。ホットプレートに鮭、野菜を並べ上から味噌だれをかけて作りました。楽しそうにクッキングをしていました。完成してフタを開けた途端、いい香りが部屋いっぱい漂いました。



りす組はサラダとスープ作りをしました。スープの大根はバターナイフで切りお鍋に入れました。サラダの野菜やきのこはちぎり、味付けし、みんなで味見をしました。

ひばり組は小松菜のしらす和えを作りました。どんどん成長するひばり組。キャベツをちぎる作業が早くなってきました。



旬の食材を知ろう

今は年中欲しい食材が手に入る時代。なぜ旬の食材を知らないといけないの？と疑問を持たれる方もいると思います。旬の食材には次のようなメリットがあります。

- **食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなる**
→食材が多く収穫できるに加え、作る時期を外すと冷暖房が必要となりコスト面でも費用がかかります。
- **栄養価が高い**
→栄養面でいうと、旬の時期に対して旬を外すと半分になるビタミンなどもあります。
- **おいしさが増す**
→天然のさんまやブリなど旬の時期が一番脂がのっておいしいです。

旬の食材を知ることで、知らない間にお金の節約できたり、たくさん栄養がとれたりします。また旬の美味しい食材を食べて子どもの好き嫌いをなくすることができるかもしれません。給食だよりでも旬の食材を載せていきますので是非参考にしてみてください。

11月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	383kcal	14.4g	11.1g	175mg	563mg	1.6g	183μgRE	0.19mg	0.26mg	22mg	1.2g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	545kcal	20.5g	16.0g	248mg	803mg	2.1g	260μgRE	0.28mg	0.37mg	30mg	1.7g	4.0g

10月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	368kcal	13.9g	10.8g	178mg	511mg	1.5g	159μgRE	0.19mg	0.23mg	17mg	1.1g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	513kcal	19.3g	15.3g	237mg	711mg	2.0g	223μgRE	0.27mg	0.33mg	23mg	1.5g	3.8g