



きゅうしょくだより



もうすぐ 節分

清明保育園 給食室

今年の節分は2月2日です。給食では巻き寿司が出るので楽しみにしててください。今年の恵方は『南南東』です。願い事をしながら無言で食べればきっと願いが叶うよ。

1月クッキング

りず組は豚汁うどんを作りました。各自、味噌をお茶碗に入れ、出汁を足しスプーンで溶きました。“ゆっくりこぼさず”という注意を守り溶くことができました。ランチルームで温かい豚汁うどんを食べました。

ほし組はクッキーを作りました。卵、マーガリン、砂糖、小麦粉を混ぜ生地を作り、型抜きをしました。先々月のドーナツに続き二度目の型抜きでしたが、もっと型抜きしたい感じでした。家でもクッキーを作る時は戦力になること間違いなしです！！



ゆき組は肉豆腐を作りました。人参と焼き豆腐を切りました。人参をいつもより薄く切るように伝え、みんな器用に薄く切りました。調味料を鍋に入れて美味しい肉豆腐ができました。



きりん組はクリームシチューを作りました。人参とじゃがいもの型抜きをしました。給食の時、『ハートの形、私が抜いたやつ！！』『こうもりは僕が抜いたー』などと型の話で盛り上がっていました。

ひよこ組 玉ねぎむきました

ひばり組は和え物を作りました。ほうれん草、キャベツ、人参を『ピリピリ』と言いながらちぎっていました。今回は調味料も子どもたちに入れてもらい美味しい和え物ができました。



ブリの解体

1月14日にブリの解体をしました。魚はエラで呼吸していることや、ブリは成長段階で名前が変わっていくことを話しながら見てもらいました。お腹を開いて内臓を出すときは血が出て『ぎゃー』と叫び声が聞こえました。解体が終わったあと顔や内臓、エラを観察してもらいました。興味のある子、怖がる子、様々です。ブリの解体を通して人は動物・植物の命をいただいていることを認識してもらえたらいいなと思います。



最近青魚食べていますか？臭いがくさい、骨がある、値段が高い、調理の仕方がわからないなどと敬遠してないでしょうか。そこで手軽に食べられる**魚の缶詰**をおすすめします。缶詰は

- ・賞味期限が長い（ストックしておけば災害時に有効）
- ・骨まで全て食べられる（カルシウムがしっかり摂れる）
- ・料理の時短（温めるだけで食べられる）

などメリットがあります。サバ缶やイワシ缶を炊き込みご飯に入れたり、今が旬の白菜と煮るなど用途はたくさんあるので是非缶詰を使用してみてください。

※味付きのものは塩分が高いものもあるので、味付けなし(水煮缶)をおすすめします。

2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	380kcal	13.6g	11.5g	179mg	510mg	1.7g	204μgRE	0.16mg	0.24mg	20mg	1.2g	2.7g
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	541kcal	19.5g	16.4g	251mg	728mg	2.3g	290μgRE	0.23mg	0.35mg	28mg	1.8g	3.9g

1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	380kcal	14.0g	11.1g	192mg	533mg	1.7g	176μgRE	0.20mg	0.24mg	19mg	1.2g	2.9g
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	539kcal	19.9g	16.0g	259mg	763mg	2.3g	250μgRE	0.29mg	0.35mg	27mg	1.7g	4.3g