



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。冬が旬の野菜は、甘味があってビタミン類などの栄養も豊富です。バランスよくいろいろなものを食べるように心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。

1月のクッキング

2月3日は節分です

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。「鬼は外！福は内！」のかけ声と共に、豆をまいて鬼をやっつけましょう。恵方巻は、その年の恵方を向き、願い事をしながら無言で食べるのがルールです。今年の恵方巻の方角は「南南東」です。



★ひよこ組★玉ねぎの皮むき

玉ねぎの茶色い皮を引っ張って皮をむいていきました。指先が段々と器用になり上手につまんでむいていました。玉ねぎの白い顔が見えるとニッコリのひよこ組でした。



★ひばり組★わかめともやしの味噌汁

もやしと人参をポキポキと折って、味噌汁が出来上がるのをじーっと観察しました♪美味しくいただきました！



★りす組★大根とえのきと人参の味噌汁

大根と人参をバターナイフで切りました。みんな上手に切れるようになって成長を感じました♪味噌を溶いて、お鍋に入れて、美味しい味噌汁ができました！



「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。そのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれる優れたもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチューなど

●身体をあたためる食品

ネギ・ニラ・タマネギ、ニンニク
ゴボウ・カボチャ・ダイコンなど



★きりん組★ほし組★

鮭と豆腐の和風グラタン

鮭をほぐしたり、人参や豆腐を切ったり、チーズをかけたり…。みんなで力を合わせて美味しいグラタンを作りました！寒い冬にぴったりのメニューで、みんなよく食べました♪



★ゆき組★いわしの手開き

いわしをかば焼きにするために、手開きに初チャレンジ！ぬるぬるした生魚の感触に戸惑う子もいましたが、みんな果敢にチャレンジしました！中骨は油で揚げて、骨せんべいにしていただきました♪



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	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	357kcal	13.6g	10.8g	161mg	497mg	1.4g	176 μgRE	0.18mg	0.24mg	16mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	513kcal	19.6g	15.5g	229mg	709mg	2.1g	251 μgRE	0.27mg	0.34mg	23mg	1.7g	3.7g

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	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	385kcal	13.7g	12.3g	164mg	521mg	1.5g	180 μgRE	0.21mg	0.24mg	21mg	1.2g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	548kcal	19.5g	17.7g	231mg	744mg	1.9g	256 μgRE	0.30mg	0.34mg	29mg	1.8g	4.0g