

1月給食だより

2018年12月26日(水)
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

今年も残りわずかとなりました。12月は、餅つき大会やクリスマスバイキング、ケーキ作り等、食に関する行事がたくさんありました。お正月も、おせちやお雑煮等の日本の伝統食文化に触れ、良い年末年始を、お過ごしください。来年度も、朝の集会などで伝統食文化や旬の食材を子どもたちに、たくさん紹介していきます。

春の七草

1月7のおやつは七草粥です。七草粥に使用される野草は、「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことのできる七草の野草が入ったお粥を食べて1年間無病息災を願います。生命力の強い野草は、万病に効き目があると古くから信じられてきました。お正月で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。

最近では、「春の七草セット」として良くお店に置いてあるのを目にします。七草が揃わない場合は、青菜でお粥を作ってみてください。1月の朝の集会でも、子どもたちに七草を紹介します！！



今月のおやつメニュー 「小松菜の蒸しパン」

～材料(1人分)～

- 小松菜 5g
- 砂糖 7g
- ヨーグルト(無糖) 5g
- サラダ油 6g
- レモン汁 0.5g
- 薄力粉 14g
- 卵 12g
- ベーキングパウダー 0.4g
- 甘納豆 5g

11の給食参観のアンケートで「小松菜を家庭で食べる機会があまりない」というご意見がたくさんありました。おやつにも小松菜を使用しているので、ぜひご家庭で作ってみてください。ヨーグルトや甘納豆を入れるなどの一工夫で、良いアクセントとなり、とっても食べやすくなります。出来上がりも、きれいで鮮やかな緑色に仕上がります。

- ①小松菜を刻んで茹で、水気をきる。
- ②ミキサーに①と、ヨーグルト・砂糖・レモン汁・サラダ油を入れ、なめらかになるまでかける。
- ③ボールに②と溶いた卵を加える。
- ④③に、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤混ぜた生地に甘納豆を合わせアルミカップ等に流す。
- ⑥蒸し器で15分蒸して完成！！



1月予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ
4	金	ごはん ハッシュドビーフ・大根の即席千枚漬け・みかん	ココアゼリー
5	土	焼きそば・フライドポテト・りんご	
7	月	パン 親子うどん・かえりの佃煮・バナナ	七草がゆ
8	火	ごはん れんこんと白菜の松風焼き・煮豆・大根の酢の物・みかん	ホットケーキ(ジャム)
9	水	ごはん 魚のホイル焼き・ごま酢和え・茹ブロッコリー・りんご	ちんすこう
10	木	ごはん 豚肉のいなか煮・がじつ和え・バナナ	チーズケーキ
11	金	パン 菊花シューマイ・キャベツのレモン酢和え・にんじんの甘煮・みかん	ぜんざい
12	土	焼き豆腐の含め煮・ほうれん草の浸し・りんご	
15	火	ごはん カレー・白菜とりんごのサラダ・みかん	マドレーヌ
16	水	パン 野菜入りチキンナゲット・さつまいもの甘煮・しらすと小松菜の和え物・バナナ	シュガーパイ
17	木	ごはん 魚のさざれ焼き・和風サラダ・粉ふきいも・りんご	小松菜の蒸しパン
18	金	パン コロッケ・糸切り昆布の煮付け・にんじんの甘煮・みかん	あられふ
19	土	のっぺい汁・小松菜とひじきの和えもの・りんご	
21	月	ごはん いかのカレー焼き・五目きんぴら・酢の物・バナナ	じゃがいものグラタン
22	火	ごはん 中華丼・れんこんのきんぴら・バナナ	フルーツ白玉
23	水	パン 卵の野山焼・れんこんのおかか煮・茹野菜・りんご	小松菜とジャコのチャーハン
24	木	ごはん 焼魚・短冊サラダ・さといもの煮付・バナナ	フレンチトースト
25	金	パン 魚の香りフライ・中華風サラダ・粉ふきいも・みかん	チーズスカロップ
26	土	大豆のいそ煮・白菜とほうれん草のごま和え・バナナ	
28	月	ごはん 味噌おでん・茹ブロッコリー・みかん	バナナマフィン
29	火	ごはん 鶏肉の照り焼き・ほっこり白和え・納豆の磯和え・りんご	レアヨーグルトケーキ
30	水	パン ハンバーグステーキ・ポテトサラダ・コンソメスープ・茹ブロッコリー・みかん	キャラメルプリン
31	木	パン ささみのピカタ・ケチャップ炒め・茹キャベツ・みかん	中華風おこわ

※ 1月の献立のテーマは「冬野菜を食べて元気に過ごそう!」です。

※ 今月の旬の食材は・・・ほうれん草・れんこん・白菜などです。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※ 29日(火)は地産地消メニューです。



ほうれん草



れんこん



白菜

