

給食だより 1月

2022/01/07
しおかぜ認定こども園



あけまして おめでとう ございます。
本年もどうぞよろしくお願いします。



“七草がゆ”を食べよう！

毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、年末年始にたくさんのごちそうを食べて、疲れたおなかを休めるという役割も、七草がゆにはあるようです。



冬に不足しがちな栄養素

人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。中でも、ビタミンB・ビタミンC・鉄分などは特に不足しがち。積極的に摂るように心がけていきましょう。

《ビタミンB群》

豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリなどを積極的に摂りましょう。鍋料理にするとたくさん食べられるのでおすすめです。納豆、きなこなどの大豆製品・ニンニク・焼き海苔などにも多く含まれています。

《ビタミンC》

果物や野菜類に多く含まれているため、みかん・キウイフルーツ・イチゴなど、冬が旬の果物を朝食や昼食に摂りいれてみましょう。

《鉄分》

豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄などがおすすめです。また、ココアや抹茶も◎。ココアはストレスや疲労解消にも向いています。忙しい時はココアで一息いれてみましょう。

ポイント



鉄の吸収はビタミンCが関与しているので、ビタミンCが不足してしまうと、鉄の吸収もおのずと低下してしまいます。鉄とビタミンCはセットで考え、不足しないように気をつけておきましょう。

クッキング(11月)



つき組：パック調理

給食だより9月号で紹介した、パック調理を行いました。野菜を自分たちで切って、袋に入れて、お湯に入れる！一緒にご飯も炊きました。災害は、いつ起こるかわかりません。普段から、少しずつ訓練しておくことが大切です！



すみれ組：焼きそば

たくさんの野菜を切って、ホットプレートで炒めてソースを入れて…。とってもおいしく仕上がりました！「これならお家で作れそう！」と、やる気に満ち溢れるすみれ組さんでした☆



今月の郷土料理：北海道

《ザンギ》北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と言い、一般的な鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬けておきます。

《いももち》給食でおなじみの「ポテトもち」です。蒸したじゃがいもをつぶして、片栗粉を混ぜ、まんじゅう状にととのえたら、あとは焦げ目が付くまで焼くだけ。食べる際は、バターをのせたり、甘辛く味付けしたごまダレにつけたりと、地域や家庭によってさまざまです。調理法も、チーズを中に入れて焼いたり、揚げたり、汁物にいれたりなど、さまざまなアレンジがあるようです。



(株)LEOC
スタッフ

ある日、かわいい女の子が「今日のおやつおいしかった！作り方教えてー。」と聞きに来てくれました。この日のおやつは人参ジャムサンド。しばらく説明していると、「私、給食先生になりたーい★」と！！私たち厨房スタッフは、一瞬にしてやる気満々になりました。この言葉を胸に、また、今年も一年、おいしい給食作りに励みます。よろしくお願いします。

