

給食だより

1月

2024年1月
しおかぜ認定こども園



今年もよろしく
お願いいたします。

「春の七草」わかるかな??



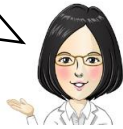
毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

- せり：せり科の多年草
- なすな：アブラナ科の越年草
- ごきょう：キク科の越年草
- はこべら：ナデシコ科の越年草
- ほとけのざ：キク科の越年草
- すずな：「鈴菜」と書く、カブの古い呼び名
- すずしろ：「清白」と書く、大根の古い呼び名

給食に使うマヨネーズがかわいいます!!

今月の給食から、特定原材料7品目を含まないマヨネーズ風ドレッシングを使用します!! 特定原材料を含まないので、「卵」「乳」などの食物アレルギーがあっても食べられます。献立表には、「エッグケア」と記載されるようになります。詳しいことが知りたい方は、栄養士まで★

〈栄養士のちょっとまじめなお話〉
感染症予防のために
食事のできることに!



●腸内細菌を整える

○腸内細菌を増やす発酵食品

腸は、免疫の70%に関わると言われており、腸内のよい菌(乳酸菌やビフィズス菌など)が、病原体をやっつける酸や免疫物質を生み出します。

ます。ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品が善玉菌を増やします。

○食物繊維は腸内細菌のえさ

腸内細菌のえさとなるのが、野菜や果物、豆類、海藻、きのこに含まれる食物繊維です。さらに、野菜類、豆類、果物に多いオリゴ糖もよい菌を増やします。

乾物を上手に取り入れよう!

〈切干大根〉

	大根(生)	切干大根
カルシウム(mg)	24	500
カリウム(mg)	230	3500
鉄(mg)	0.2	3.1
葉酸(μg)	34	210
食物繊維(g)	1.4	21.3

大根(生)と切干大根に含まれる栄養価の比較
(可食部100gあたり)



切干大根はその名のとおり、大根を細切りにして干して乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。カルシウムやビタミンB1、B2、カリウム、鉄分などが豊富に含まれ、食物繊維も多く含んでいるので、便秘の解消にもつながり、積極的に食事に取り入れたい食材の一つです。

今月の郷土料理:長野県(1/12)

美味(おい)だれ焼き鳥…焼き鳥にすり下ろしにんにくが入った醤油ベースのたれをかけた長野県上田市のご当地グルメです。美味だれの定義は「すりおろしのニンニクが入った醤油ベースのたれ」で、2010年に発見した信州上田独特の食文化を表現するために市民有志が命名した「焼き鳥のたれ」のことだそうです。

貝たくさんみそ汁…旬の野菜、肉、魚などがたくさん入った貝たくさん汁物のことです。大根、人参、里芋、ねぎ、油揚げなどをいれて、貝たくさんにすることでお腹も満たされ、野菜の栄養を効率よくとることができます。

半ごろし…春の「ぼたもち」秋の「おはぎ」のことで、炊いたもち米をすりこぎで半つぶしになるくらいに搗(つ)くのが「半ごろし」さらによく搗いたものを「みなごろし」といいます。冠婚葬祭の手間のかからない料理であり、定番の小豆やきなこのほか、えごまやくるみをたっぷりまぶしたものもあります。



(株)LEOC

新年あけましておめでとうございます。
暑いなあ~と言いながら、こども園の厨房スタッフとなつてから、もうお正月を迎えています!いつも園児のみなさんの、元気な声を聞きながら仕事ができることをうれしく思います。
今年もよろしくお願ひいたします。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にする食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

