

12月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和5年12月)

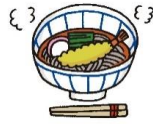
日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 金 15 金	牛乳		おからハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁 (バナナ)	和風スパゲティ 麦茶	・牛乳 おから 鶏挽肉 豚挽肉 卵 スキムミルク 油揚げ 味噌 ベーコン	・米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 スパゲティ バター	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ バナナ 大根 しめじ きざみ海苔
2 土 16 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの パンサンスー 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 焼麩	生姜 キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 玉ねぎ
4 月 18 月	牛乳		鶏肉のママレード焼き ポテツナサラダ オニオンスープ (オレンジ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ベーコン	・食パン・マーガリン・ジャム ママレードジャム じゃがいも 油 マヨネーズ ゼリー	生姜 きゅうり 人参 オレンジ 玉ねぎ
5 火 19 火	牛乳		豚レバーのかりん揚げ 春雨サラダ 卵とわかめのスープ (リンゴ)	バナナスクエア 牛乳	牛乳 豚レバー 卵 ロースハム 豆乳	・米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 春雨 ごま油 ホットケーキの素	生姜 人参 きゅうり コーン缶 りんご わかめ バナナ レモン汁
6 水 20 水	ヨーグルト		魚の蒸し焼き ひじきの炒り煮 うどん汁 (ミカン缶)	レーズンおこし 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 油揚げ 鶏もも肉 なた スキムミルク 牛乳	乾麺 油 バター 白滝 砂糖 マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 えのき 芽ひじき ミカン缶 ねぎ レーズン
7 木 21 木	牛乳		麻婆豆腐味噌仕立て もやしとハムのナムル 春雨スープ (パン缶、ブロッコリー)	ココアトースト 牛乳	牛乳 豚挽肉 味噌 豆腐 ロースハム ベーコン	・米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 白ごま 春雨 食パン バター	人参 なら ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり パン缶 ブロッコリー
8 金 22 金	牛乳		さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 (オレンジ)	さつまいものようかん 牛乳	牛乳 切り身魚 鶏挽肉 豚肩ロース 豆腐 味噌 スキムミルク	・米 砂糖 油 片栗粉 里芋 さつまいも	かぼちゃ レモン汁 オレンジ 大根 人参 ごぼう ねぎ 粉寒天
9 土 23 土	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き スパゲティフレンチサラダ すまし汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ツナ缶	・米 油 スパゲティ 焼麩	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり パイン缶 わかめ
11 月 25 月	牛乳		タンドリーチキン ブロッコリーのふわふわ炒め ポテトスープ (ミカン缶)	りんご、お菓子 ココアミルク	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 プレーンヨーグルト 卵 スキムミルク ベーコン	・バターロール 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく ブロッコリー ミカン缶 りんご
12 火 26 火	ヨーグルト		ムニエル ポークビーンズ 味噌汁 (バナナ)	汁ビーフン 麦茶	・ヨーグルト 切り身魚 豚肩ロース 大豆 豆腐 油揚げ 味噌 豚挽肉	・米 小麦粉 バター 油 三温糖 ビーフン ごま油	人参 玉ねぎ バナナ キャベツ もやし 干椎茸 生姜 こねぎ
13 水 27 水	牛乳		チキンカレー キャベツのさっぱりサラダ ポイルウインナー (トマト)	りんごのケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 ウインナー スキムミルク 生クリーム	・米 じゃがいも 油 カレーパウダー 小麦粉 ホットケーキの素 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 トマト りんご レモン汁 レーズン
14 木 28 木	牛乳		鶏肉の天ぷら 切干大根の胡麻マヨサラダ うどん汁 (オレンジ)	きな粉サンド 牛乳 きな粉ミルク お菓子	牛乳 鶏もも肉 卵 味噌 かにかまぼこ なた きな粉 豆乳 スキムミルク	乾麺 小麦粉 油 白ごま マヨネーズ 食パン 砂糖	切干大根 キャベツ きゅうり オレンジ 小松菜

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和5年12月
秦野市保育こども園課

冬本番!冬の野菜を美味しく食べましょう!



冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に甘くて美味しいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使い、寒い冬を乗り切りましょう。

【白菜】

白菜は、内葉、外葉、芯など部位によって味わいも栄養も異なります。少し硬めの外葉はスープ煮やロール白菜などに、軟らかい内葉や芯は鍋料理に、それぞれの特徴を生かして使用するのがおすすめです。白菜にはβ-カロテンやビタミンC、ビタミンKや葉酸が含まれています。

【大根】

大根は通年、出回っていますが、冬の時期の大根は甘味がより増してくるのが特徴です。大根には消化を助ける酵素が豊富に含まれ、他にもビタミンやミネラルも豊富に含まれています。また、大根の葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が含まれ、栄養価が高いです。

【ほうれん草】

寒さに強いほうれん草は、冬霜にあたることで甘味も美味しさも増します。アクが強いので、加熱してから食べるのが一般的でしたが、最近では生で食べられるサラダほうれん草も出回っています。ほうれん草は一日に必要なβ-カロテンの量と、鉄分約1/4量を摂ることができるといわれており、鉄分不足解消にも効果的です。

参考:農林水産省、キューピーHPより

野菜を食べやすくする工夫

食品を好んで食べられるようになることは、言葉と同じように発達に伴う現象です。いろいろな物を食べられるようになるまでには時間がかかります。「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ、食べられるようになっていない」と捉え、楽しい食事の中で少しずつ好きな物が増えていこうに見守りましょう。

◆茹でる、炒める、煮る◆

苦味も和らぎ、軟らかく消化も良くなります。香りの強い野菜はさっと下茹ですると香りを抜くことができます。成長と共に硬さや大きさを変えてみてください。

◆切り方を変える◆

小さく切ったり、型抜きをしたり、形を変えると食べやすくなります。お家で一緒に型抜きをするのも良いです。

◆食べ慣れた味付けにする◆

カレー味やケチャップ味など子どもが好きな味付けにしてみましょう。

◆旬のものは美味しい◆

旬のものはみずみずしく甘みが強いなど味がよく、栄養価も高いので美味しく食べることができます。

◆褒める◆

少しでも食べられたら大袈裟なくらいに褒めて自信をつけさせましょう。また、大人が美味しそうに食べている姿を見せましょう。

◆好きな物に入れる◆

苦手な野菜はカレーなどに入れ、食べる機会を増やしましょう。公立こども園で給食で提供している『鮭のピザ焼き』は魚の上にトマトやピーマン、チーズを乗せて焼く調理方法で、魚や野菜が苦手な子でも食べられる献立です。

今月の献立より

材料 4人分

ブロッコリー	1/2株(200g)
ツナ缶	24g
卵	1個(50g)
牛乳	大1小2(25g)
スキムミルク	大1小2(10g)
食塩	少々
こしょう	少々
油	小2(8g)

ブロッコリーのふわふわ炒め 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ②卵は割りほぐして、スキムミルク、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、混ぜておいた卵を炒めて、一度取り出しておく。
- ④フライパンで油を切ったツナ缶とブロッコリーを炒め、火が通ったら、卵を戻してひと混ぜする。

★ブロッコリーも冬野菜の一つです。ビタミンCが多く含まれており、骨を作る働きのあるビタミンKも豊富です。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(南京)を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。公立こども園は、冬至の12月22日に『かぼちゃのそぼろ煮』を提供します。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

