

舟見ヶ丘保幼園

給食だより

平成31年 1月号



新年明けましておめでとうございます。

今年も健康で

美味しく食べられる

楽しい一年となりますように

寒さも雪もいよいよ本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。



●「食べる⇒出す」は連携プレー

食べものの入口は「口」です。口から入った食べものは食道、胃、小腸、大腸を通過して、肛門という出口から「うんち」となって体外に排出されます。つまり、食べものは口に入れたらおしまいでありません。食べたものから新たな細胞を作り、古くなった細胞(老廃物)との交換が常に体内では行われるのです。腸にいい食べものだけを考えるのではなく、毎日食べて、毎日出すといった流れは日々の食事で鍛えていきましょう。



●「出す」ために重要なのは「咀嚼(そしゃく)」です

～噛む力を鍛えることで、しっかり出せるからだを作る～

唾液には食べものを消化吸収するために必要な消化酵素が含まれています。よく噛んで食べることで、胃腸の消化吸収を助けます。また「そしゃく」とあごが動きます。あごをよく動かせるということは、感覚を刺激し脳の血流もよくし、胃腸も刺激します。もぐもぐする習慣が身に付くほど胃腸の力もぐんぐん育つのです。

食べたものが腸に到達した際に、より吸収しやすい状態かどうか便秘を解消させるポイントにもなります。よく噛まないで飲み込んだ食べ物は、胃の消化機能の負担につながり、腸内で吸収できるサイズまで消化できなかったものは栄養として使われず、腸管を傷つけながら肛門に達して、排便が困難になります。

コーンかきたまスープ

【材料】子ども1人分

- 卵 15g
- 玉ねぎ 20g
- こねぎ 2g
- コーンクリーム 40g
- 鶏がらスープのもと 1g
- しょう油 1g
- 料理酒 1g
- 塩 0.5g
- ごま油 0.5g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②こねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水と玉ねぎを入れ火にかける。
- ④鶏がらスープのもと、コーン缶を入れる。
- ⑤調味料で味を調え、こねぎと溶き卵を流し入れる。
- ⑥ごま油を入れる。



七草粥～疲れた胃を休めよう～

1月7日の前日頃になると春の七草としてセットで店頭に売られているのを見かけます。七草を並べてどれがどの草か当てるのも楽しいですね。

7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせると言われています。七種の若葉の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。

七草そろわなくても、小松菜などほかの野菜で代用してもよいでしょう。



- ・せり
 - ・なずな
 - ・ごぎょう
 - ・はこべら
 - ・ほとけのざ
 - ・すすな(かぶ)
 - ・すずしろ
- (だいこん)



1月11日は鏡開きです

お正月にお供えした鏡餅を、ぜんざいなどにして、無病息災を願って食べる風習です。



食育フェスタ

日時:平成31年2月2日(土)

10時～15時

場所:カブッキーランド

(カルチャールーム)

市内保育所やこども園の栄養士、調理師が中心となり、家庭の食育を応援するため、イベントを開催します。「鬼さんおにぎり作り」や、給食の先生が考案した「簡単おうちごはんレシピ」の配布など盛りだくさんです。ぜひ遊びに来てくださいね。

平成31年 1月給食献立表

舟見ヶ丘保幼園

| 日 | 行事・お知らせ | 1,2歳児午前間食・主食 | 全児副食 | 全児 午後間食 |
|--------|---------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 1 (火) | 元日 | | | |
| 2 (水) | | | | |
| 3 (木) | | | | |
| 4 (金) | | お茶 チーズごはん | ひじき入り肉じゃが 切干大根のゴマネーズあえ | みかん ミルク せんべい |
| 5 (土) | | お茶 ポーロロールパン | スパゲティイタリアン 味付小魚 | 野菜ジュース |
| 6 (日) | | | | |
| 7 (月) | | りんごジュース 七草がゆ | 七草がゆ ちくわサラダ | あらびきウインナー 牛乳 肉まん |
| 8 (火) | | 飲むヨーグルト ロールパン | 人参ポタージュ バナナ | ツナサラダ ミルク バームクーヘン |
| 9 (水) | とんと人形劇 | 牛乳 りんごごはん | 魚の立田揚げ みそ汁 | げんべいなます ミルク せんべい |
| 10 (木) | | お茶 チーズごはん | 煮込みハンバーグ ほうれん草とりんごのサラダ | 大根スープ ヨーグルト |
| 11 (金) | | 牛乳 みかんごはん | 粕汁 糸きりわかめサラダ | 甘辛肉団子 牛乳 豆乳もち |
| 12 (土) | | お茶 ポーロロールパン | 味噌ラーメン まめによるこぶ | ヨーグルト |
| 13 (日) | | | | |
| 14 (月) | 成人の日 | | | |
| 15 (火) | | ヨーグルト ごはん | マーボー豆腐 ほうれん草のナムル | 蒸しシューマイ 牛乳 揚げパン |
| 16 (水) | 避難訓練 | お茶 チーズごはん | 大根のそぼろ煮 りんご | パンサンデー ミルクココア ビスケット |
| 17 (木) | | 牛乳 りんごごまごはん | 白身魚のフライ みそ汁 | 大根のごま酢あえ ヨーグルト |
| 18 (金) | 未満児絵本貸し出し 布団持ち帰り | 牛乳 バナナごはん | 江戸っ子煮 りんご | ブロッコリーサラダ 牛乳 ビスケット |
| 19 (土) | | お茶 ウエハース クロワッサン | 焼きそば チーズ | 野菜ジュース |
| 20 (日) | | | | |
| 21 (月) | | 牛乳 バナナ ロールパン | チキンクリームシチュー みかん | コールスローサラダ ミルク せんべい |
| 22 (火) | | ヨーグルト ごはん | ポトフ 塩もみ | 揚げ大豆の小魚がらめ 牛乳 ドーナツ |
| 23 (水) | | お茶 せんべい ごはん | 手作りさつま揚げ みそ汁 | 小松菜の納豆あえ 牛乳 スノーボールクッキー |
| 24 (木) | | 飲むヨーグルト ゆかりごはん | 鶏肉のマーレード煮 コーンかきたまスープ | 大麦入りじゃが芋マヨ炒め 牛乳 ウエハース |
| 25 (金) | ★お誕生会 | お茶 ポーロ カレーピラフ | カレーピラフ スパサラダ | 鶏の立田揚げ すまし汁 北海道産牛乳プリン |
| 26 (土) | 以上児保育参観 講演会 | りんごジュース カレーライス | カレーシチュー | ヨーグルト |
| 27 (日) | | | | |
| 28 (月) | | 牛乳 りんご 食パン | ビーフシチュー チーズ | わかめフレンチ プリンアラモード |
| 29 (火) | | ヨーグルト ごはん | 魚のかば焼き みそ汁 | ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 せんべい |
| 30 (水) | | お茶 せんべい わかめごはん | おでん 春雨のごま酢あえ | 鶏味噌 みかん 飲むヨーグルト クラッカー |
| 31 (木) | | お茶 バナナ ごはん | ホイコーロー みそ汁 | ポテトサラダ ミルク ビスケット |

★25日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう ほし にじ組)
26日はカレーシチューです。白ごはんを持たせてください(たいよう ほし にじ組)
※給食内容は変更する場合があります。
スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。

