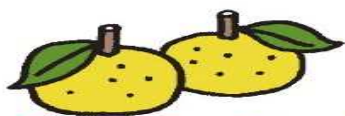


19日は食育の日



12月22日は冬至です



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

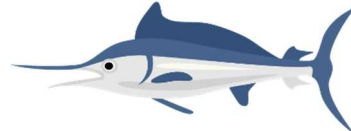
ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



年越しそば

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。今年の大みそかは、江戸時代から続くこれらの意味を考えて、年越しそばをいただきます。

今月の食材は かじき



メカジキ、マカジキ、クロカジキなどいくつかの種類があり、回遊魚なので世界中に生息しています。大きさや肉質が似ていることから、カジキマグロと呼ばれることもありますが、マグロとは、全く違う種類の魚です。

給食では、漁獲量の多いメカジキを利用することが多く、肉質は、白っぽく脂質が多めでパサつかず、煮くずれしにくく扱いやすい魚です。そして、良質なたんぱく質とビタミン・ミネラル類が、豊富に含まれている栄養価の高い魚です。煮魚、フライ、照り焼きなど子どもたちにとっても食べやすく、人気の魚です。

12月の食事のおたより

L

おやつ選び方

おやつは、おかしやジュースだけではありません。子どもと一緒にラップで作るおにぎりやサンドウィッチ、ふかし芋や果物、ヨーグルトなどがおすすめです。また、おせんべいと果物、ビスケットと牛乳など、市販のお菓자에プラスしてくみあわせてもよいでしょう。



菓子類の食べ過ぎに注意



スナック菓子やクッキー・チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎるとエネルギー過剰摂取による肥満、食べ過ぎによる食事時の食欲不振、塩分過剰摂取、味覚と嗜好の発達への悪影響等が考えられます。

食べる場合は、初めにきちんと量を決めて、お皿に入れるなどしましょう。



今月のレシピ

大豆とひじきのフリッター

材料（1人分）

ひじき 1g 玉ねぎ 10g 小麦粉 10g
ベーキングパウダー 0.3g 卵 7g 牛乳 10g
塩 0.1g 油 0.25g 大豆缶 15g 揚げ油 5g
ホールコーン缶 5g ケチャップ 3g

作り方

- ① ひじきは洗ってもどし、1cm長さに切る。玉ねぎも1cmの角切りにする。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ③ 溶き卵・牛乳・塩・油を一緒に入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に②・大豆・ひじき・玉ねぎ・ホールコーン缶を加え、スプーンで落として揚げる。
- ⑤ 器に盛り、ケチャップをかける。



食の豆知識

風邪予防にねぎを



長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のあるビタミンA・Cが含まれています。

白色の部分に含まれている香りと辛みの元となるアリシンという物質には、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果があります。



今月の食材クイズ

世界で、いちばん米を多く生産している国は、どこでしょう？

A 日本 B 中国 C インド

2位がインド。インドネシア、ベトナム、バングラディッシュと続き、日本は13位。

中国とインドで世界の生産量約半分を占めています。

（正解はB）





主な食材のみ配入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干して、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
 585 23.4 17.8 1.8
 昼食+おやつ

3～5歳児用

日	曜	昼食	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	ご飯(米) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩)		ミルク マmareードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、マmareード)	653	22.7	19.7	1.2
2	金	ご飯(米) 洋風かき揚げ(ハム、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、クリームコーン缶、小麦粉、卵、塩、揚げ油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩)		ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、)	543	18.6	12.3	2.8
3	土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)		お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
5	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) おひたし(ほうれんそう、しょうゆ、糸割り)		ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、しそふりかけ、ごましおふりかけ)	537	22.2	11.6	1.8
6	火	ご飯(米) 魚のホイル焼き(生鮭、塩、こしょう、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、グリーンピース) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) みそ汁(豆腐、長ねぎ)		ミルク ピザトースト(ツナ)(食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、)	605	28.6	16.3	2.9
7	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう)		ミルク クレープ(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、りんご)	608	18.8	13.6	1.0
8	木	ベジタブルピラフ(米、ウインナー、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油、スープの素、塩) イタリアンハンバーグ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、黒こしょう、ケチャップ、チーズ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)		お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	694	22.4	22.3	2.5
9	金	ご飯(米) 大豆とひじきのフリッター(ひじき、たまねぎ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、油、だいたず水煮缶詰、ホールコーン缶、揚げ油、ケチャップ) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸割り)		ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	538	16.8	14.1	1.2
10	土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぶん)		お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
12	月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり)		ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	556	20.5	16.7	1.2
13	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ)		ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、)	609	30.2	14.4	1.8
14	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶)		お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	926	19.4	14.7	1.9
15	木	ご飯(米) 照り焼きチキン(80g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)		ミルク チヂミ(豚ひき肉、にら、にんじん、ごま油、長ねぎ、小麦粉、でんぶん、卵、だしの素、)	509	27.6	10.7	1.9
16	金	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ)		ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	587	18.9	12.1	2.7
17	土	カレーうどん(干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、しょうゆ、砂糖)		お茶 お菓子	230	9.0	3.8	2.8
19	月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぶん、グリーンピース) おひたし(ごまつな、しょうゆ、糸割り)		ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウインナー、)	609	22.9	21.4	1.9
20	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 褒めわりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)		ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、)	528	24.0	10.1	2.6
21	水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢)		ミルク あんまん(あずき(乾)、砂糖、塩、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、水、)	682	22.5	11.8	1.1
22	木	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ)		ミルク ポテサラサンド(食パン、マヨネーズ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ)	611	21.0	17.5	2.0
23	金	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、小麦粉、揚げ油) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) ミネストローネスープ(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコン、にんにく、オリトマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ)		ミルク ロールケーキ(小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バニラエッセンス、バター、いちごジャム)	644	25.0	16.7	0.9
24	土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)		お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
26	月	ご飯(米) かに玉(かにかまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぶん) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ)		ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、)	563	22.2	17.2	2.5
27	火	ご飯(米) チキンカレーソテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ)		ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、)	549	24.1	12.6	0.9
28	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、ピーマン、たまねぎ、油、塩、こしょう)		ミルク せんべい(せんべい) クッキー(クッキー)	602	22.4	22.2	1.6