



1月

食育通信

あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたでしょうか。それぞれご家庭でおせち料理やお雑煮などのお正月料理を沢山食べられたことと思います。休み明け、早寝・早起き・朝ご飯で体調を整え、今年も元気な体で過ごしましょう。



旬の食材



大根

は、アミラーゼというでんぷんを分解して消化を高めてくれる酵素を含んでおり、胃もたれや胸やけを防ぎます。熱に弱いので生のまま食べられる大根おろしがおすすです。すりおろすことでアミラーゼの働きも強くなります。

また、大根の葉は、根にはない栄養素のカロテンが含まれています。カロテンは体内でビタミン A に変化し、粘膜を保護する働きがあります。免疫力を上げるのに効果的です。

☆大根葉のごまじゃこ炒め☆

<材料>

- ・大根葉・・・1本分(塩ゆでして刻む)
- ・ごま油・・・10g
- ・すりおろしにんにく・・・少々
- ・じゃこ・・・50g(冷凍のままでOK)
- ・ごま・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1

A

<作り方>

- ①鍋にごま油とにんにくを火にかけて、にんにくの香りがしてきたら大根葉とじゃこを炒める。
- ②①に A の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ③ごまを入れて軽く馴染ませたら完成♪



子どもたちが収穫した大根葉を使って12月8日の給食で食べました♪

12/3 つぼみ・キヨミー組さんリクエスト

ハンバーグカレー・ポテトサラダ・ぶどうゼリー



12/14 お誕生日会のおやつ

クリスマスクッキー



星はかぼちゃ味、
モミの木は抹茶味
です♪

12/24 クリスマスマニュー



- おにぎり(鮭・わかめ) ★
- ミートローフ ★
- ペンネのケチャップソテー ★
- ブロッコリーサラダ ★
- プリン ★



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日に食べて無病息災をお祈りする行事です。ちなみに、「開く」というのは「切る」という意味で、「切る・割る」という不吉な言葉を避け、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



☆12月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
511kcal	19g	16.8g	233mg	2mg	3.2g	1.8g
391kcal	15.8g	11.4g	88mg	1.7mg	3.1g	1.8g

☆1月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
474kcal	16.5g	15.1g	202mg	2mg	3.2g	2.4g
395kcal	14.6g	12.1g	82mg	1.6mg	3g	2.1g