



給食だより

今月のテーマ 寒さに負けない。
 今月の目標 病気をしないよう何でも食べる。



* さかなを食べよう *

魚には、良質なたんぱく質をはじめ私たちの体に必要なたくさんの栄養が含まれています。でも骨があって食べにくかったり、生臭さや見た目で苦手な子は多いのではないのでしょうか～??
 また、しらすやいりこなどの小魚にはカルシウムが豊富です。カルシウムの吸収を良くする

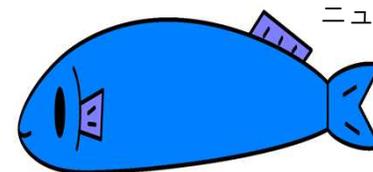
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	おにさんハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ	だいずおにぎり	ミニサラダ
2	土	カレーうどん みかん		
4	月	のっぺじる みそマヨサラダ	りんごのケーキ	枝豆
5	火	さかなのカレーたつたあげ しおっぺ ワンタンスープ	おからブリッツ	ビスケット
6	水	おやこじる だいこんサラダ	UFOパン	チーズ
7	木	ポークケチャップ おかかあえ	にまめ	丸ぼうろ
8	金	さかなのしおやき やさいいため そうめんじる	ぎゅうにゅうもち	オレンジ
9	土	はくさいのあんかけごはん くだもの		
11	月	建国記念日		
12	火	すいとんじる なたねあえ	カミカミラスク	卵ボーロ
13	水	さかなのあげに きりぼしのにももの	★おこのみやき	みかん
14	木	ぎゅうにくのやながわふう すのもの	あげもち	ふかし芋
15	金	しょうじんりょうり みそしる	フルーツヨーグルト	カステラ
16	土	クリームスパゲティ くだもの		
18	月	さかなのさいきょうやき かぼちゃサラダ わかめスープ	スイートポテト	ヨーグルト
19	火	はっぼうさい くきわかめのつくだに	にんじんゼリー	かつぱえびせん
20	水	すきやきふうに ふりかけ	★クッキー	りんご
21	木	☆誕生会☆ ～バイキング～	おたのしみ	ビスコ
22	金	タンドリーチキン になます こふきいも	ごぼうスティック	サンドウィッチ
23	土	パン くだもの		
25	月	にくどうふ ひじきサラダ	フレンチトースト	バナナ
26	火	さかなのチーズムニエル きんぴら りんご	ぜんざい	梅の香巻
27	水	こそでだんごじる ごまマヨサラダ	いちごのムース	クラッカー
28	木	さかなのにつけ かきたまじる	むしばん	枝豆

骨があっていやだあ～!

魚には骨があって当たり前！
 3歳頃までは骨をとってあげましょう。しかし、大きくなるにつれ、親子一緒に「骨とりゲーム」も楽しいかもっ!?

生臭くていやだあ～!

臭みの少ない白身の魚で、まずは魚に慣れましょう。照り焼き、ムニエル、揚げ物などは、わりと臭みが気になりません。
 今月は大根おろしをしょうゆ味のだし汁に入れて煮た「おろし煮」を新メニューで入れてみました♪



2月20日は、よい体の教室がありますね。
 そこで、参加されたご家庭の保護者さんにその日、クッキングで園児たちが作ったクッキーを
 お土産に配ろうと思っています♪♪
 各家庭に一つずつではありますが、ぜひ参加されてお土産に持って帰って下さい(^o^)
 2歳児さんも、クッキー作りに参加予定です。



大豆の栄養 ～畑のお肉～

畑のお肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べて**たんぱく質**と**脂質**が多いこと。
 大豆のたんぱく質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、一緒に食べることで、アミノ酸補足効果を発揮！栄養価が高まるのです！そして！皆さんも聞いたことがあるかもしれない“サポニン”や“イソフラボン”
 サポニンは、癌や動脈硬化の予防・血清コレステロールの低下や排便促進、
 イソフラボンは骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。



21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成25年1月31日 城北アソカ保育園