



給食だより



平成28年1月29日
城北アソカ保育園

今月のテーマ 寒さに負けない
今月の目標 病気をしないようなんでも食べる

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	タイピーエン きりぼしのにももの	あげもち	いちご
2	火	てまきずし すましじる ナムル	ジャムサンド・チーズ	かっぱえびせん
3	水	さかなのおろしに きんぴら	オレンジゼリー	ビスケット
4	木	いりどうふ マカロニサラダ	みかん・バナナ	せんべい
5	金	メンチカツ ほうれんそうのソテー	クッキー	ふかし芋
6	土	パン みかん		
8	月	にくじゃが かぶのサラダ	はるまきアップルパイ	えだまめ
9	火	さかなのみそに かきたまじる	チョコマフィン	バナナ
10	水	はくさいのクリームに ざぜんまめ	コーンフレーク	チーズ
11	木	建国記念日		
12	金	こうやのたまごとし パリパリちゅうかサラダ	ぜんざい	ハーベスト
13	土	こぎつねごはん みかん		
15	月	おでん しおっぺ	いちごのぎゅうにゅうかん	黒棒
16	火	しょうじんりょうり みそしる	ふくふくまめ	みかん
17	水	ポークビーンズ だいこんサラダ	こめこのむしぱん	梅の香巻
18	木	さかなのアーモンドやき かみかみサラダ グラッセ	だいがくいも	シュガートースト
19	金	♡誕生会♡ セルフサンド ナポリタン サラダ ちゅうかふうスープ いちご	おたのしみ	ウエハース
20	土	☆異年児交流☆ ピザクッキング 🍕		
22	月	けんちんじる ひじきに	あげもち	りんご
23	火	ポークケチャップ ポテトサラダ	あんまん	かりんとう
24	水	さかなのさいきょうやき コンソメスープ	カスタードクリームあえ	ふかし芋
25	木	えびのかきあげ あまずあえ	うめちりおにぎり	ミニゼリー
26	金	すきやきふうに ふりかけ	おからのケーキ	クラッカー
27	土	にこみうどん みかん		
29	月	のっぺじる ツナサラダ	えだまめ・チーズ	ホットケーキ

2月4日は立春です。暦のうえでは春とはいえ、これからが一番寒い季節ですね。子どもたちはこの寒さに負けず、園庭で砂遊びやサッカー、追いかけてっこをしたり楽しそうです。風邪ひきさんも増えてくる時期となり、遊んだ後やお出かけから帰ってきた後には必ず、しっかりと手洗い、うがいをすることが肝心です。習慣化することで、ウイルスやバイ菌の侵入を防ぎましょう。



大豆ってスゴイ!!!

2月3日は節分です。「鬼は外～福は内～」と言いながらご家庭でも豆をまかれるのではないのでしょうか??豆まきに使う大豆は、「畑の肉」といわれています。体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。

黄大豆:主に味噌、納豆、豆腐などの加工品。青大豆:きな粉、煮豆など。
その他の豆:小豆、そら豆、いんげん、金時豆などがあります。



- 大豆の効果・効能
- ・からだを温めます
 - ・脳の活性化
 - ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
 - ・繊維質も多い(整腸作用、便秘予防)
 - ・骨粗しょう症予防
 - ・成長の促進

- 他の食材との相性もよい
- ・お米と...
混ぜご飯、お赤飯
 - ・肉と...
ポークビーンズ
 - ・野菜と...
かぼちゃのいとこ煮
サラダ

2日の給食は、キュウリやツナマヨ、卵焼きなどの具材とりのりを準備して恵方巻ならぬオリジナル手巻き寿司をしてもらおうと思います(^o^)
ご飯の持参はお願いします。



冬野菜の魅力

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘みもでて柔らかく、おいしく頂けます。

からだを温める根菜類や緑黄色野菜もたくさんでできます。冬場は体を温めようとして基礎代謝が増え、たんぱく質、脂肪、炭水化物といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。

～クッキングを行いました～

1月26日に年長児さんと、肉まん作りを行いました。カレー肉まんの予定でしたが、変更して豚まんに!!!

食紅で色を付けて顔のパーツを作りました。中身は市販のシューマイを使い時間短縮、肉まんの完成です。

ひとつ、ひとつ顔の表情が違うのがポイントです。

みんな大喜びで食べてくれました♪



19日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。