



# 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。



平成31年1月31日  
 城北アソカ保育園

| 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 だいこんサラダ               | ふくふくまめ・ロールサンド | かりんとう    |
| 2  | 土 | パン スープ くだもの                     |               |          |
| 4  | 月 | マーボー豆腐 ちゅうかサラダ                  | さつまいものケーキ     | ウエハース    |
| 5  | 火 | のっぺじる ピーナツあえ                    | あげもち・みかん      | ビスケット    |
| 6  | 水 | さかなのみそに かきたまじる                  | フルーツサンド       | チーズ      |
| 7  | 木 | にくじゃがのカレーふうみ カミカミサラダ            | あべかわ          | フルーチェ    |
| 8  | 金 | さかなのクリームコーンやき スパサラダ             | コーンフレーク       | 丸ぼうろ     |
| 9  | 土 | ほうとううどん くだもの                    |               |          |
| 11 | 月 | 建国記念日                           |               |          |
| 12 | 火 | ポークビーンズ あまずあえ                   | ぜんざい          | ラスク      |
| 13 | 水 | さかなのカレーピカタ わふうサラダ にんじんのきんぴら     | おにぎり          | いちご      |
| 14 | 木 | グラタン フレンチサラダ                    | フルーツヨーグルト     | クラッカー    |
| 15 | 金 | こうや豆腐のそぼろごはん ツナサラダ みそしる         | UFOパン         | ゼリー      |
| 16 | 土 | パン スープ くだもの                     |               |          |
| 18 | 月 | ぎせい豆腐 ごまあえ わかめスープ               | みそまんじゅう       | みかん      |
| 19 | 火 | さかなのちゃんちゃんやき かぼちゃのこんぶに          | ねぎせんべい        | かっぱえびせん  |
| 20 | 水 | さといもコロッケ ナムル                    | チョコシリアルクッキー   | ビスコ      |
| 21 | 木 | *誕生会*ミートスパゲティ エビフライ サラダ スープ いちご | おたのしみ         | 枝豆       |
| 22 | 金 | すきやきふうに ひじきに のり                 | あげもち・チーズ      | ふかし芋     |
| 23 | 土 | ミネストローネ くだもの                    |               |          |
| 25 | 月 | みそけんちんじる ごまずあえ                  | バナナ・ヨーグルト     | 梅の香巻     |
| 26 | 火 | チキンなんばん ブロッコリーのサラダ              | とうにゅうのわふうケーキ  | オレンジ     |
| 27 | 水 | さかなのおろしに ポトフ                    | カレーにくまん       | チーズ      |
| 28 | 木 | シューマイ みそマヨサラダ                   | いちごのムース       | カステラ     |

## 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?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

### 毎日食べてね★大豆の仲間たち

※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油  
 大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日1品は、大豆・大豆製品を食べましょう。

### ☆高野豆腐のそぼろご飯☆

- ・鶏ミンチ…200g
- ・酒…少々
- ・高野豆腐…2枚
- ・干椎茸…3～4枚
- ・ねぎ…10cm
- ・ゆで筍…1/2コ
- ・人参…1/2コ
- ・だし…1/3カップ(65cc)
- ・砂糖…大さじ1強(17g)
- ・醤油…大さじ2(35g)
- ・酒…小さじ1と1/2(7g)

- ①鶏ミンチと酒を混ぜ合わせる。
- ②干椎茸と高野豆腐を水で戻し、野菜と一緒にフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③鍋に油をひき、鶏ミンチを炒め、そぼろ状にしたらみじん切りにした野菜を入れだしを加えて炒め煮にし調味料で味をつける。
- ④ご飯に乗せて食べます♪

いつものそぼろご飯に高野豆腐を入れることで栄養価アップ🍀

## 脳を育てる生活のポイント

出生時に約400gだった脳は、4～6歳までに約3倍、大人の90%の重量になると言われています。幼児期には脳に刺激と栄養をたっぷり与えましょう。

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。

**※朝ごはんを食べましょう**  
 脳はエネルギーを大量消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

**※積極的に外遊びを**  
 自然は感性を豊かにします。また、体力やガマン強さを育てます。

逃げろー

**※子どもとコミュニケーションをとりましょう**  
 人との関りが脳を活性化させます。

**※睡眠をきちんととりましょう**  
 睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。

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。