食育だより もぐもぐ1月号

＊献立は変更になる場合があります。ご了承ください。変更した場合は、出入り口にある献立表（ご飯の掲示があるところ）に記載します。

あけましておめでとうございます。今年も、子どもたちがもりもり食べてくれるご飯をいっぱい作っていきたいと思います♪
先月号の予告通り、１月号ではランキングを発表します♪結果はこのようになりました☆彡３色バリバリサラダはどこのクラスでも大人気です!!
１２月１日に提供したぶどうゼリー…寒い～！と言いながらも、おかわりが止まらないっ！わらさんでした～

	おかず	おやつ
１位	３色バリバリサラダ　７票	ぶどうゼリー　８票
２位	鶏肉のから揚げ　５票	きなこおはぎ・さつまいもチップス４票
３位	ビビンバ丼　３票	豆腐とキャベツのお好み焼き・高野豆腐ドーナッツ（きなこ味）２票
４位～	ワンタンスープ、豆カレー、鶏ささみの香味揚げ、大豆つくね、鶏肉の照り焼き、野菜の揚げ漬け、すき昆布の煮物、キーマカレー	揚げお豆、のりおにぎり（梅干し）、煮込みうどん、さつまいもスティック、ミネラルおにぎり、高野豆腐ドーナッツ（南瓜味）

【七草がゆのおはなし】

今年も七草がゆをおやつとして提供します。七草は、邪気を払うため・年末年始の胃を休めるために食べられてきました。
七草の名前を全て知っていますか～？？

セリ　ナズナ　ゴギョウ　ハコベラ
ホトケノザ　スズナ　スズシロ

当日は子どもたちに七草を見てもらいながら、名前を紹介したいと思います～！

＊毎日「納豆」「ぬか漬け（浅漬け）」「麦茶」が一緒に提供されます。納豆には梅干しやチーズが入る場合もあります。

【魔法の粉】とは…
あご・いわし・昆布を粉末にしたものと、ごま・青のり・醤油・酢で作るミネラルたっぷりのふりかけです☆彡

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	492kcal	23.0g	12.4g	1.4g
3歳以上児	569kcal	27.0g	15.0g	1.7g

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				4 りんご	5 ふかしいも	6 チーズ・小魚
昼食				ご飯（7分）、肉じゃが、みそ汁（大根・人参）、ふりかけ（ごま塩）	カレーライス、キャベツのスープ、バナナ	豚丼、春雨スープ、りんご
午後				味噌おにぎり	きな粉蒸しパン	のりおにぎり（ゆかり）
延長				バナナ	りんご	
午前	8	9 ふかしいも	10 りんご	11 ふかしいも	12 バナナ	13 チーズ・小魚
昼食	おやすみ	ご飯（5分）、松風焼き、ひじきの煮物（青豆入り）、みそ汁（南瓜・油揚げ）	ご飯（玄米・5分）、筑前煮、呉汁、紅白なます、ふりかけ（魔法の粉）	♡豆カレー、豆乳マカロニスープ、みかん	ご飯（麦）、たらのから揚げ、切り干し大根のサラダ、みそ汁（かぶ・わかめ）	麻婆豆腐丼、中華スープ、バナナ
午後		七草がゆ	さつまいもスティック、煮豆	青菜の中華風おにぎり、小女子	スイートポテト、果物	みそ蒸しパン
延長		野菜スープ	バナナ	みそ汁	春雨スープ	
午前	15 バナナ	16 ふかしかぼちゃ	17 りんご	18 ふかしいも	19 バナナ	20 チーズ・小魚
昼食	ご飯（麦）、鶏肉のから揚げ、ほうれん草の磯部和え、おくずがけ	ご飯（雑穀）、鮭の味噌チーズ焼き、春雨サラダ、雷汁	ご飯（玄米・5分）、里芋とひき肉の煮物、具沢山おみそ汁、ふりかけ（ひじき）	ビビンバ丼、ワンタンスープ、りんご	ご飯（7分）、カレイの塩麹揚げ、ブロッコリーサラダ、なめこ汁	カレーライス、キャベツのスープ、みかん
午後	♡きなこおはぎ	さつまいもとりんごの重ね煮	ミネラルおにぎり、小女子	にんじんケーキ、揚げお豆	大豆肉みそおにぎり、小女子	のりおにぎり（梅）
延長	野菜スープ	バナナ	みそ汁	野菜スープ	鶏粥	
午前	22 ふかしいも	23 りんご	24 ふかしいも	25 バナナ	26 ふかしかぼちゃ	27 チーズ・小魚
昼食	ご飯（雑穀）、♡鶏肉の照り焼き、♡すき昆布の煮物、みそ汁（豆腐・わかめ）	はらこめし風ご飯、豆乳担々風スープ、バナナ	ご飯（玄米・5分）、高野豆腐のオランダ煮、豚汁、ふりかけ（ごま塩）	ご飯（雑穀）、♡鶏ささみの香味揚げ、炒り豆腐、みそ汁（切り干し大根）	ご飯（麦）、赤魚の煮つけ、３色バリバリサラダ、みそ汁（白菜・もやし）	鶏そぼろ丼、かぶのスープ、りんご
午後	♡高野豆腐ドーナッツ（南瓜）、果物	大豆じゃこおにぎり、小女子	きつねうどん	鮭わかめおにぎり、小女子	大学芋、果物	果物
延長	野菜スープ	バナナ	鶏粥	みそ汁	野菜スープ	
午前	29 ふかしいも	30 バナナ	31 ふかしいも	わらさんのリクエストメニュー♪		
昼食	ご飯（麦）、さばの塩焼き、小松菜の梅おかか和え、ほうとう風汁	ご飯（雑穀）、大豆つくね、切り干し大根の煮物、雷汁	ご飯（玄米・5分）、豚肉のすき焼き風煮、さんまのつみれ汁、ふりかけ（魔法の粉）	11日　豆カレー　るの、(さ)あおい 15日　きなこおはぎ　ひな 22日　鶏肉の照り焼き　(つ)あおい すき昆布の煮物　ふうか 高野豆腐ドーナッツ(かぼちゃ味)　たつき 25日　鶏ささみの香味揚げ　なほ、しょうま		
午後	サーターアンダーギー、果物	梅しらすおにぎり、小女子	豆腐とキャベツのお好み焼き			
延長	中華粥	野菜スープ	バナナ			

～お正月に“おもち”食べてみませんか？～

１２月２６日（火）に行われたもちつき会では、たくさんの保護者の方にお手伝いをいただき、良い雰囲気の中で、伝統行事を楽しむことができました！！ありがとうございました

もちつき会では、例年、3 歳以上児（れんが・きのいえ・わらにいえ）の子どもたちで、お家でもお餅を食べたことがある子、且つ事前のアンケートで「保育園でもちを食べさせてもいいですか？」という項目で「はい」と回答したご家庭へ提供しています。

お餅は生命力を強める等の縁起の良い伝統的な食べ物である反面、かむ力・飲み込む力・消化器官が大人よりも未発達な子どもたちにとって、窒息の危険がある食べ物でもあります。食べる習慣がないご家庭や、食べさせる事が怖い等あると思いますが、3歳以上のお子さん（げんきっこさんも）に無理のない程度でチャレンジしてもらい、来年のもちつき会で一緒に楽しめたらと思います。

ご家庭でお餅を食べる際には、必ず大人のそばで、食べてくださいね。お餅は小さめに切り、急いで飲み込まず、ゆっくりよく噛んでから食べるように子どもたちへしっかりと声をかけてください。

光の子では毎年「磯部餅」と「きなこ餅」を提供していますが、どちらも子どもたちから「おかわりください！」の声がきこえる大人気メニューです！お餅は冷たくなると粘つきが増してしまうため、やけどをしないくらいの温かいメニューで食べてみてくださいね☆

文責：栄養士　安藤　裕里