



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



朝夕の寒さが厳しくなり冬の寒さを肌で感じるようになりました。空気が乾燥して風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉菜類、免疫力を高めてくれるキノコなどを食べて風邪を予防しましょう。給食にも大根や白菜、ほうれん草などの旬の美味しい冬野菜をたくさん使っています。しっかり食べて栄養を蓄え、寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。

今年の冬至は12月21日

- 一年で最も昼が短くなる冬至。冬至には南瓜を食べて、ゆず湯に入る風習があります。
- 夏に収穫する南瓜を冬まで保存すると追熟させることができ、味は甘くなり栄養価も増します。そのため冬至に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。
- ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。
- 21日が土曜日のため、20日の給食で南瓜の素揚げ、鶏肉のゆうあん焼きを提供予定です。

かぼちゃの素揚げ

＜材料4人分＞ 南瓜 300g (1/4個)
揚げ油 適量
塩 ひとつまみ

＜作り方＞ ①南瓜は種を取って、1センチ弱の薄切りにする。
②フライパンに油を2センチの高さに入れ、両面が色付くまで揚げ、好みで塩をふる。



甘くておいしい!

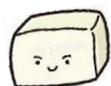
鶏肉のゆうあん焼き

＜材料4人分＞ 鶏肉 2枚
ゆず 1個
酒 大さじ2
濃口醤油 大さじ2
みりん風 大さじ2
油 大さじ1

＜作り方＞ ①ボウルにAを入れる。ゆずは輪切りにして種を取って加える。
②①に鶏肉を漬けて冷蔵庫内で30分以上おく。
③フライパンに油を入れ、鶏肉の皮から中火で焼き、焼き色が付いたら裏返して両面焼く。お好みでボウルのAを加えて煮からめる。



ゆず風味で食欲UP!



ひよこ組 白和え



豆腐をもみもみ…漬れた豆腐と野菜、調味料を合わせて白和え完成!



11月のクッキング ひばり組 サラダ&玉ねぎの皮むき



白菜と人参ちぎりも玉ねぎの皮むきも指先を上手に使ってできました。サラダは味付けもしました!



りす組 ハヤシライス

人参を型抜きしたよ。できあがったハヤシライスに盛りつけたよ。



きりん組 ししゃもの竜田焼き

ししゃもに片栗粉の衣付けをしました。「真っ白いお洋服を着せてお顔も真っ白にお化粧するの!」と楽しそうでした。



ほし組 春巻き



折り方の練習をして、いざ本番! 全員上手に包めました。



ゆき組 鮭のチャンチャン焼き



12月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	353kcal	13.4g	9.9g	151mg	506mg	1.6g	170μgRE	0.19mg	0.22mg	21mg	1.1g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	505kcal	19.3g	14.2g	215mg	723mg	2.3g	244μgRE	0.27mg	0.31mg	30mg	1.5g	3.5g

11月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	374kcal	13.6g	11.1g	184mg	530mg	1.5g	188μgRE	0.21mg	0.23mg	20mg	1.0g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	519kcal	18.8g	15.4g	246mg	737mg	2.1g	263μgRE	0.30mg	0.33mg	26mg	1.5g	3.9g

ポップコーン



今回はカレー味!

レシピを読んで、野菜の下処理、調味料の計量、ホットプレートでの調理など、自分達で作り上げました!