



# 給食だより



明けましておめでとうございます。

年末年始は起きる時間、寝る時間、食事など生活リズムが乱れやすくなります。あたたかい朝ごはんを食べ、少しずつ一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

本年も子どもたちが健康で元気に過ごせるよう、美味しく楽しい給食作りに取り組んで参りたいと思います。

## ◇おせち料理は縁起物の料理

お正月に食べる「おせち料理」には、新しい年を迎える上での様々な願いや意味が込められています。おせち料理を年末に作るということにも理由があり、新年を家族みんなで静かに迎え、1年の幸せを願いながら味わえるよう、日持ちする甘い味付けのものや酢漬、煮しめなどが多く作られます。



みなさんのおうちはどんな料理が並びますか？  
おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味があります。食卓に並んだ際には、様々な願いや意味が込められていることをお子さまと話題にして食べてみて下さい。

## ◇「春の七草」について



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの入ったお粥を食べて、無病息災を願います。七草粥は冬に不足しがちなビタミンを補い、お正月の暴飲暴食で疲れている胃を休める効果があります。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びましょう。



住吉台こども園では、1月5日（金）に七草粥を提供します。七草のひとつ「セリ」は宮城県で栽培が盛んです。子どもたちにも慣れ親しんでほしい味です。

## 早寝・早起き・朝ごはん

年末年始で食生活や生活リズムが乱れていることから、体内時計がくるっている可能性があります。そこで、日光を浴びたり食生活を正したりいい睡眠をとることが体内時計をリセットして整えさせてくれます。

大豆製品のような『タンパク質』、  
緑黄色野菜や果物のような『ビタミン類』を積極的に食べましょう！

## 『生活リズムチェックシート』

- 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
- 朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる。
- 朝食を規則正しく毎朝とる。
- お風呂は早めに入る。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませる。
- 寝る2時間前以降はスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない。
- 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。
- 定期的に適度な運動をしている。

## 宮城県の郷土料理「せり鍋」の作り方

せりの旬は12～4月。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びましょう。根っこを食べるときは、歯ブラシで泥を落とすときれいになります。

### 《材料》

せり	2束（約300g）
鶏もも肉	400g
焼き豆腐	2枚
ごぼう	1/2本
舞茸	1パック
長ねぎ	1本
水	1000cc
しょう油	60cc
酒・みりん	各50cc

### 《作り方》

- ①鶏肉、焼き豆腐は一口大、せりは根をよく洗い5cmに切る。ごぼうはささがき、舞茸はほぐし、長ねぎは斜め切りにしておく。
- ②水、しょう油、みりん、酒、ごぼうを鍋に入れ一煮立ちしたら鶏肉を入れる。
- ③鶏肉に火が通ったら、豆腐、まいたけ、長ねぎ、せりの根をいれる。
- ④せりの茎や葉は火が通りやすいので食べる直前にいれる。
- ⑤締めはお好みで、うどんやそばを入れてお楽しみください。



# 1月 予定献立

令和6年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

力になる (黄) 身体を作る (赤) 病気から守ってくれる (緑)

日	曜日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から守ってくれる (緑)
1	月			年始休園				
2	火			年始休園				
3	水			年始休園				
4	木	せんべい	こめ	豆腐キーマカレー マカロニサラダ みかんゼリー	せんべい (チーズ) オレンジジュース	カップゼリー(みかん)、 米、マカロニ、量たべよ、マ ヨドレ、油	ベビーチーズ、ツナ水煮缶、 凍り豆腐	100%オレンジジュース、ミッ クスベジタブル(冷凍)、たま ねぎ、にんじん、コーン缶
5	金	ビスケット	こめ	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯辺和え ひきな汁 パナナ	七草おにぎり 牛乳	米、砂糖	牛乳、ぶり、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、 だいこん、なす、ごぼう、かぶ、だい こん(煮)、せり、かぶ、黒、切り干 しいたけ、干しいたけ、ききみの り
6	土	クラッカー	こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、砂糖、 ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、しいたけ、グリン ピース(冷凍)、えのきたけ、 カットわかめ
8	月			成人の日				
9	火	サンドビスケット	こめ	鶏の香り焼き 大豆とひじきの煮物 厚揚げとキャベツのみそ汁 パナナ	五平もち 牛乳	米、もち米、砂糖、すりこ ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、み そ、油揚げ、大豆(乾)	バナナ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、しいたけ、スリ ムネギ、ひじき(乾)
10	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 五目春雨スープ オレンジ	肉みそうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、は るさめ、片栗粉、砂糖、ごま 油、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、豚 ひき肉、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、にら、スリムネ ギ、しょうが
11	木	せんべい	こめ	揚げかれの五目あんかけ 厚揚げスープ バナナ	たこ焼きポテト 牛乳	フライドポテト、米、油、片 栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、かれの、生揚げ、糸が き	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれん草、ごまつ な、えのきたけ、しょうが、 あおのり
12	金	ヨーグルト	こめ	豚肉の生姜みそ炒め いものご汁 オレンジ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、さとい も、ばりんこ、油、砂糖、片 栗粉	牛乳、豚こま、木綿豆腐、鶏 もも肉、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、だいこん、まいたけ、 ピーマン、スリムネギ、しょ うが
13	土	クラッカー	こめ	鶏肉のカレー炒め 春雨スープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、は るさめ、油、ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、ピーマン、 しめじ
15	月	せんべい	こめ	さわらのみそ照り焼き 小松菜炒め 豆腐と白菜のすまし汁 いよかん	切干大根ごはん 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、みそ	いよかん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、えのきた け、刻みごぼう、切り干しいた け、干しいたけ、しょうが
16	火	ビスケット	こめ	しらすとキャベツの和風パスタ さつま芋サラダ りんご	ツナチーズトースト 豆乳飲料	さつまいも(皮付)、スパゲ ティ、食パン、マヨドレ	調整豆乳、とろけるチーズ、 ツナ油漬缶、しらす干し、ハ ム	りんご、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 コーン缶
17	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げの中華煮 わかめスープ バナナ	みそポテト 牛乳	米、じゃがいも、油、ごま 油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚こま、赤み そ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、ねぎ、コー ン缶、生わかめ、しょうが
18	木	せんべい	こめ	鮭のパン粉焼き コールスロー ほうれん草の豆乳スープ みかん	焼きそば 牛乳	焼きそばめん、米、じゃがい も、油、パン粉、マヨドレ	牛乳、調整豆乳、鮭、豚こ ま、ハム	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんじん、ほう れん草、きゅうり、ピーマ ン、コーン缶
19	金	ヨーグルト	こめ	鶏の塩唐揚げ キャベツのごま酢和え 豆腐のみそ汁 りんご	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、油、片 栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、みそ	りんご、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめじ、コー ン缶、生わかめ、しょうが
20	土	クラッカー	こめ	ポークチャップ 豆腐の野菜スープ オレンジ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、コーン 缶、しめじ、スリムネギ
22	月	せんべい	こめ	じゃこしらすご飯 さばの香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 パナナ	お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、マヨドレ、砂 糖、油、天かす、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚こ ま、みそ、油揚げ、しらす干 し	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、 はくさい、もやし、ねぎ、えの きたけ、スリムネギ、しょう が、あおのり
23	火	サンドビスケット	めん	カレーうどん さつまいも天ぷら ごまつなごまだれ和え 青りんごゼリー	りんごケーキ 牛乳	干しうどん(ゆで)、カップゼリー (青りんご)、さつまいも(皮 付)、ポットケーキ粉、小麦粉、 油、砂糖、揚げ油、ねりごま、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、鶏さ さ身、油揚げ	りんご、ごまつな、きゅう り、ねぎ、しめじ、にんじ ん、グリンピース(冷凍)
24	水	のむヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル みかん	大学芋 牛乳	さつまいも(皮付)、米、砂 糖、揚げ油、ごま油、片栗 粉、ごま、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ	みかん、もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、干しいた け、しょうが
25	木	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ ブロッコリーのみそマヨ炒め かぶのみそ汁 パナナ	きのこパスタ 牛乳	米、スパゲティ、さつまい も、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、あかうお、絹ごし豆 腐、油揚げ、ベーコン、みそ	バナナ、かぶ、たまねぎ、ブ ロッコリー、ねぎ、しめじ、え のきたけ、生わかめ、スリム ネギ
26	金	ヨーグルト	こめ	ハンバーグ ブロッコリーのマヨしょうゆ和え くす汁 いよかん	きつねご飯 牛乳	米、砂糖、マヨドレ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、豆乳、凍り豆腐、油揚げ	いよかん、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、れんこん、コー ン缶、キャベツ、生わかめ、ス リムネギ
27	土	クラッカー	こめ	カレーライス 春雨サラダ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、スティック パン、はるさめ、マヨドレ、 ごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	オレンジ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、たまねぎ、にん じん、しめじ
29	月	せんべい	こめ	鮭の煮つけ きんぴられんこん すまし汁 オレンジ	りんごきんとん 牛乳	米、さつまいも、砂糖、は るさめ、豆麩、ごま油、ごま	牛乳、鮭	オレンジ、りんご、にんじ ん、れんこん、ねぎ、ピーマ ン、生わかめ、スリムネギ
30	火	ビスケット	こめ	照り焼きチキン ほうれん草のごま和え 糸こんにゃく パナナ	ヨーグルト せんべい	米、ソフトサラダ、しらす 干し、すりごま、砂糖	カルシウムヨーグルト、鶏も も肉	バナナ、にんじん、ほうれん 草、たまねぎ、キャベツ、 コーン缶、スリムネギ
31	水	のむヨーグルト	こめ	松風焼き たたきごぼう風 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	カレーピラフ 牛乳	米、砂糖、すりごま、ごま、 油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 みそ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、かほ ちや、ごぼう、にんじん、ほう れん草、ピーマン、干し しいたけ、しょうが

※ ( ) 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◆は食育活動を行う予定です

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	517	517	16.8~25.9	11.5~17.2	1.6
予定献立栄養量	517	517	19.3	15.4	1.6
3歳以上児目標 (45%)	592	592	19.2~29.6	13.2~19.7	1.7
予定献立栄養量	612	612	24.1	19.8	2.0