



# 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け、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ください。

## ◆「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。



長命ヶ丘つくしこども園では、1月9日（月）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と浴びる。
- 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月予定献立表

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

					食材ならびに体内のはたらき			
					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
4	木	野菜ジュース 揚げせんべい	ごはん	ハヤシライス 和風スパサラ バイン缶	豆びよココア バームクーヘン	豆乳飲料、豚肉、ツナ	米、じゃがいも、スバゲティ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、野菜ジュース、バイン缶
5	金	牛乳 ビスケット	ごはん	松風焼き 三色なます 里芋と豆腐のみそ汁 りんご	(牛乳) フルーツきんとん	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、刻み昆布、わかめ、あおのり	さつまいも、米、さといも、砂糖、片栗粉	だいこん、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごま、バイン缶、もも缶、りんご
6	土	牛乳 ウエハース	ごはん	タラのみじり焼き 小松菜のごま和え じゃがいもとわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、たら、わかめ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、すりごま	小松菜、にんじん、玉ねぎ、オレンジ
8	月			成人の日				
9	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐の煮物 キウイ	(牛乳) 七草がゆ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	にんじん、だいこん、かぶ、しめじ、さやえんどう、いんげん、せり、葉大根、焼きのり、しょうが
10	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鮭とひじきのまぜご飯 冬野菜のポトフ ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	(牛乳) トマトスバゲティ	牛乳、鶏肉、鮭、ちくわ、ツナ、ひじき、刻み昆布	米、スバゲティ、さといも、サラダ油、砂糖、ごま油、三温糖、ごま	かぶ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、えのきたけ、小松菜、かぶ、にんにく
11	木	フルーチェ	ごはん	油麩の卵とじ 豆菜サラダ パナナ	牛乳 イチゴジャムサンド	牛乳、豚肉、大豆、卵、ツナ	米、食パン、油麩、サラダ油、砂糖、ごま、三温糖、すりごま	小松菜、玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、イチゴジャム、パナナ
12	金	牛乳 サンドビスケット	ごはん	赤魚のごまマヨ焼き ほうれん草とえのきのお浸し 沢煮鮭 りんご	ジョア 青のりフライポテト	乳酸菌飲料、赤魚、豚肉、みそ、あおのり	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、ごま	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ごぼう、シイタケ、水菜、りんご
13	土	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉とじゃがいものみそ炒め 小松菜のおかか和え 白菜と厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、かつお節	じゃがいも、米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま	白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パナナ
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ひじき入りマーボー豆腐 ツナコーンサラダ キウイ	(牛乳) にんじんピラフ	牛乳、豆腐、ツナ、豚肉、しらす、みそ、ひじき、わかめ	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、バター、ごま油、すりごま	キャベツ、にんじん、コーン、玉ねぎ、ねぎ、キウイ
16	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとひじきのソテー 野菜入りわかめスープ パナナ	フルーツヨーグルト和え (Caウエハース)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ウインナー ソーセージ、ひじき、わかめ	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、桃缶、みかん缶、りんご、にんじん、マーマレード、パナナ
17	水	チーズ	食パン	タラとチンゲン菜のクリーム煮 ひじきのツナ酢和え りんご	牛乳 おさかなごはん	牛乳、たら、豆腐、ツナ、チーズ、ひじき、焼きのり	食パン、米、サラダ油、砂糖、片栗粉	チンゲンサイ、玉ねぎ、もやし、にんじん、クリームコーン缶、こまつな、いんげん、りんご
18	木	牛乳 甘辛せんべい	麺	誕生会 しょうゆラーメン 春巻き きゅうりのゆかり和え みかん	(牛乳) 豆乳きな粉フレンチトースト	牛乳、豚肉、焼き豚、豆乳、なると、卵、きな粉、わかめ	中華麺、食パン、春巻きの皮、片栗粉、サラダ油、砂糖、はるさめ、バター	きゅうり、ほうれん草、コーン、にんじん、にら、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、しょうが、みかん
19	金	牛乳 パイ菓子	ごはん	ぶりの照り焼き れんこんのマリネ 豆腐みそ汁 パナナ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、ぶり、豆腐、みそ、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	れんこん、玉ねぎ、大根、ねぎ、にんじん、パナナ
20	土	牛乳 クッキー	ごはん	中華丼 五目みそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、さつまいも、ごま油、片栗粉	キャベツ、白菜、にんじん、大根、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、キウイ
22	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の竜田揚げ 青菜の磯和え 厚揚げとキャベツのみそ汁 りんご	(牛乳) チーズとしらすのおやき	牛乳、赤魚、生揚げ、しらす、チーズ、みそ、あおのり	米、サラダ油、片栗粉、コーンフレーク	ほうれん草、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、焼きのり、しょうが、りんご
23	火	牛乳 クラッカー	ごはん	チンジャオロース 大豆と小松菜のみそ汁 キウイ	(牛乳) りんごケーキ	牛乳、豚肉、大豆、卵	米、ホットケーキ粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	にんじん、りんご、小松菜、ピーマン、大根、たけのこ、ねぎ、赤ピーマン、しいたけ、キウイ
24	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	れんこんバーグ ブロッコリーとコーンのソテー ベーコンとかぶのスープ パナナ	(牛乳) ピピンバごはん	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、鶏肉、牛乳、卵、ベーコン、ひじき	ロールパン、米、パン粉、サラダ油、三温糖、ごま油	かぶ、ブロッコリー、もやし、玉ねぎ、コーン、れんこん、小松菜、にんじん、パナナ
25	木	牛乳 クッキー	ごはん	菜飯 かわいひの煮つけ 小松菜とコーンの中華和え むらくも汁 りんご	(牛乳) かぼちゃ蒸しパン	牛乳、かわいひ、卵、豆腐、鶏肉、卵、昆布	米、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま	かぼちゃ、小松菜、にんじん、大根、コーン、きゅうり、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、レーズン、りんご
26	金	ヨーグルト	ごはん	豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢の物 さつまいもチンゲン菜のみそ汁 みかん	牛乳 納豆焼き	牛乳、豚肉、納豆、しらす、みそ、しらす、ヨーグルト、わかめ、あおのり	米、さつまいも、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま	たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、梅干し、みかん
27	土	牛乳 ビスケット	ごはん	豆腐と青菜のチャンプルー はるさめスープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、卵、豚肉	米、はるさめ、サラダ油、ごま油、片栗粉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、にら、オレンジ
29	月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	まめまめキーマカレー コールスローサラダ チーズ キウイ	(牛乳) ツナとブロッコリーのホット ケーキ	牛乳、豆腐、卵、豚肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、小麦粉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、コーン、キウイ
30	火	牛乳 パイ菓子	ごはん	わかめごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 和風ポテトサラダ オレンジ	(牛乳) ポテトもち	牛乳、卵、鶏肉、凍り豆腐、かつお節、あおのり	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、キャベツ、さやえんどう、オレンジ
31	水	プリン	食パン	スコッチエッグ 添え野菜 キャベツのチキンスープ パナナ	牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳、豚肉、鶏肉、うずらの卵、卵、あおのり	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、パン粉	玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、パセリ、パナナ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのみに  
つきます。

	1月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5
	予定献立栄養量	532	21.1	17.9	1.5
	3歳以上児目標	625	20~31	14~21	1.6
	予定献立栄養量	626	26.1	21.4	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。