

# 1月 (睦月) 給食だより

栄養士  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	17 31	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22
午前食	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	*七とこずし(7日)ご飯 麦納豆 茶りんこ	麦茶 りんこ
	豆腐ふんわり揚げ和え物 蓮根の煮物 青さみそ汁	鶏肉の塩麴焼き 大根の和え物 人参のきんぴら なめこのみそ汁	魚フライごまだれ せん野菜 五目豆 白菜のみそ汁	松風焼 法連草のおかか和大根とあげの煮物 かぼちゃのみそ汁	ぶりの照り焼き 紅白なます 玉ねぎのみそ汁	炊き込みご飯 ジャガイロのみそ汁
午後食	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	麦茶 ごま豆乳汁	麦茶 牛乳 お麩のきな粉まぶし	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 さといも菓子	麦茶 しそおにぎり
日	24	11 25	26	13 27	14 28	15 29
午前食	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	ご飯 麦納豆 茶りんこ	麦茶 りんこ
	おでん キャベツの香漬け ワカメのみそ汁	餅肥天肉ともやし炒め 白菜の昆布あえ 大根のみそ汁	しらす入りがね 厚焼き卵 カリフラワー和え もずくのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 大根のから揚げ 白和え 舞茸のすまし汁	さばの竜田焼 こんにやく炒め 干切大根ごま和え キャベツのみそ汁	豚肉の甘辛丼 もやしのすまし汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ぜんざい 果物	麦茶 牛乳 野菜のパンケーキ	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 おにぎり おしゃぶり昆布	果物 チーズ

- ・献立は変更する場合があります。 ・12日は、全児手作り弁当です。5歳児(すみれ組)さんは、初詣に行きます(東霧島神社)
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## 和食にかかせない大豆 (大豆ってすごい！)

大豆はいろいろな食品の原料になります。畑の肉と言われるほど、栄養価の高い大豆から様々な食品を作ってきた、私達の祖先に感謝です。今月は、大豆から作られている食品のお話です。

### ①味噌

和食に欠かせない定番の発酵食品。

園では、味噌汁以外にも肉や魚のみそ焼きや、和え物にも使います。

### ②しょう油

同じく大豆と小麦の発酵食品。小麦を入れるのはしょう油の香りを作りだすためだと言われています。

### ③豆乳

大豆を煮て絞ったものが豆乳。牛乳アレルギーの代替や手作りおやつに使用します。みそ汁や鍋物に入れるとクリーミーな仕上がりになります。豆乳に熱を加えて薄く固まった膜のようなものが湯葉です。これもおいしいですね。

### ④豆腐

豆乳ににがりを使って固めたものが豆腐。汁の具や白和えなどにも使用しています。水分を絞って肉や魚のミンチなどと混ぜて焼くとお焼きに。立派なごちそうです。

### ⑤高野豆腐

豆腐を凍らせて水分を抜き乾燥させたもの。「凍り豆腐」や「凍り塗豆腐」の別名もあります。昔は保存食でした。これを考えた高野山のお坊さんは、すごいですよね。タンパク質やカルシウムなどの栄養がぎゅっと詰まっている大豆製品です。

### ⑥雪花菜(おから)

豆腐を作る過程で豆乳を絞った際に残ったかすです。ところが豆腐と同じ栄養素が含まれている上に食物繊維がたっぷり。ローカロリーのスーパーフードなのです。「卵の花」や和え物が、良く登場します。

### ⑦きな粉

炒り大豆の皮を除いて挽いた粉のこと。食物繊維が豊富に含まれます。プレーンヨーグルトにかけてどうぞ。子ども達に人気のおやつです。

## 【鶏肉のみそ焼き】12月の人気レシピ

### <材料> 5人分

- ・鶏もも肉 5枚(50g)
- ・青じそ 1枚
- ・青のり 1g
- ・みそ 2g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1弱

### <作り方>

- ①青じそはみじん切りにする。
- ②鶏肉に青じそ、青のり、調味料を合わせ混ぜる。
- ③フライパンで鶏肉を焼く。  
(オープンでは175℃の約15分)

※子供たちの人気メニューでした。中には「おにぎりせんべいの味がする～」と言って食べている子どもが何人かいました。私たち給食職員は首を傾げながら、何回も味見をしたところでした。

## S君と納豆のお話

納豆が苦手だったS君。いつか納豆を食べる日が来るだろうと思い、ながら声掛けをしてました。するとある日「少し…」ということで「無理せずに一粒食べようか？」と聞くと「うん」と言うので、一粒入れました。次の日「二つ」。また次の日は「三つ」と増えていきました。

時間はかかりましたが、今ではスプーン1杯(約7粒)を「おいしい」と言って食べています。納豆パワーはすごいです。



