

# 12月給食だより

R4年11月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

## どんな調味料を選んでいきますか？

砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそなどの調味料は、料理の味を左右する重要な役割を果たしています。どんなことに注意して選んだらよいのでしょうか？やはり体に良いものを選ぶには「食品添加物」が使用されていないものを選ぶことです。塩なのに塩以外の食品添加物が入っていたり、本来しょうゆを作るのに必要な原材料は「大豆、小麦、塩」のはずが、原材料の欄にアミノ酸やカラメル色素などの文字が並ぶものが少なくありません。味や色を良くするために様々な食品添加物が使用されています。いつも使うものだからこそ調味料を選ぶ時にも原材料の欄をしっかりと確認して、安全なものを選ぶようにしたいですね。

| 曜日           | 月   | 火                                       | 水   | 木   | 金  | 土                    |
|--------------|---|---|---|---|--|----------------------|
| 日            | 12・26                                     | 13・27                                   | 14  | 1・15  | 16   | 2・17                 |
| 午前食<br>(昼食)  | 鶏肉のごまみそ焼<br>ニラ入り卵焼き<br>白菜の即席漬け<br>大根のすまし汁 | 白身魚の満点揚げ<br>人参のみそ炒め<br>わかめのナムル<br>豆乳みそ汁 | 豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草の酢の物<br>高野豆腐の煮物<br>里芋のみそ汁 | いわしのかば焼き<br>アツ川-のドレッシングが<br>焼きじゃが芋<br>なめこのみそ汁 | 揚げ豆腐の肉みそ<br>里芋と柿のサラダ<br>しらす干しとゴマの佃煮<br>かぶのすまし汁 | 牛どん<br>キャベツのみそ汁      |
| 午後食<br>(おやつ) | 牛乳<br>南瓜のヨーグルトケーキ                         | かつおおにぎり<br>おしゃぶり昆布                      | 牛乳<br>がね                                    | 果物盛り合わせ<br>チーズ                                | 牛乳<br>さつま芋いろいろ                                 | わかめおにぎり              |
| 日            | 5・19                                      | 6・20                                    | 7・21  | 8・22 (冬至)                                     | 9・23   | 10・24                |
| 午前食<br>(昼食)  | 豚かつ<br>温野菜の塩もみ<br>ひじきの炒め煮<br>しょうがの味噌汁     | 魚の味噌照り焼き<br>おからサラダ<br>揚げごぼう<br>きのこのかき玉汁 | 根菜の味噌煮<br>豆苗のナムル<br>たかなの油炒め<br>もずくのすまし汁     | 魚の竜田揚げ<br>昆布の煮物<br>柿の白和え<br>白菜のみそ汁            | 小松菜ハンバーグ<br>アツ川-の和風マヨネーズ<br>人参の甘煮<br>もやしの味噌汁   | 鶏と豆腐のあんかけ丼<br>かぶのみそ汁 |
| 午後食<br>(おやつ) | ヨーグルトあえ                                   | 白玉ぜんざい                                  | 果物盛り合わせ<br>チーズ                              | 牛乳<br>かぼちゃクッキー                                | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                                  | 牛乳<br>バナナ            |

### ～お知らせ～

12月28日(水)はお弁当の日です。年末でお忙しい時期ですが、準備をよろしくお願ひします。

#### 12月22日(木)は冬至です。

今年の冬至は12月21日(月)です。冬至は一年のうちで最も昼の時間が短い日です。冬至の食べ物と言えば「かぼちゃ」です。かぼちゃはビタミンAが豊富で、粘膜などを強化して免疫力を高める働きがあるため、かぜの予防に効果的です。緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵です。

当日は、おやつに南瓜のクッキーを作って食べます。

12月は何かと忙しく食事を作る余裕がない!! 総菜や冷凍食品に頼りたい!! そんな日もありますね。そんな時でもチョット意識して食品を選ぶだけで、より安全な食事にすることが出来ます。某コンビニやスーパーも無添加の総菜や冷凍食品などが増えてきています。どんな時も原材料表示を確認する事を意識することが大切ですね

#### 12月のおすすめ野菜

寒くなるこの時期は、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなどの鉄分の多い野菜が旬を迎えます。鉄分は、不足しがちな栄養素です。積極的に食事に取り入れたいですね。また、一緒にビタミンCを摂取することで吸収率が上がります。同じくこの時期に旬を迎えるかんきつ類を食後のデザートに食べるのがおすすめです。