



給食だより

令和2年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

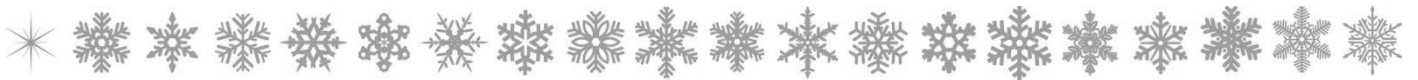
新年が明けて1ヶ月が経ちました。暦の上では「春」ですが、寒さの本番はこれからです。

今月の給食には、たくさんの冬野菜が登場します。冬が旬の野菜は、寒さから身を守る為に甘味が増して、沢山の栄養を蓄えています。シチューや煮込み料理など、温かく栄養たっぷりのメニューで風邪にも負けない身体づくりをしましょう。

また、節分の日にちなみ、あいあい巻きや、5歳さんにはめざし、1歳さんから4歳さんには小魚チップが登場します。あいあい巻きは卵巻き、高野豆腐と干し椎茸巻き、穴子ときゅうり巻きの3種類です。子ども達が食べやすいよう細巻きにし、一口サイズにして頂きます。子どもたちに人気のメニューです。楽しみにしてください。

1月の食育

1月の給食にはお正月メニューで、お雑煮・お正月ちらし・きんかんの甘露煮ヨーグルトが登場しました。5歳さんがとってきてくれたきんかんは、給食室の前で甘露煮を作りました。子ども達は、「甘い匂いがする」「すっぱそう」「キラキラしてる」と目を輝かせていました。



お魚いっぱい給食

あいあいの給食では、煮干しで出汁を取ったお味噌汁をはじめ、色々な旬の魚を使ったメニューが登場します。魚は当日、新鮮な生のものを仕入れ、子ども達が安全に食べやすいよう、骨を取り調理しています。焼き魚、煮魚、揚げ物、酢の物、シチューなどバラエティーに富んだ献立です。いわしやさんまは、1匹姿のまま子ども達にみてもらう食育も行っています。

又、1歳児までは、食べやすいように、皮をとり、切っただしています。切るにより、かくれている骨も見つけることが出来、より安全に食べる事ができます。

これからも子ども達が「おさかなだいすき」と言ってもらえるよう、栄養豊富な美味しい魚を献立に取り入れます。

旬の食材

- ・大根…1,3,5,12,14,17,19,20,26,28日
- ・キャベツ…13,17,18,26,27日
- ・ブロッコリー…4,10,13,27,28日
- ・白菜…1,8,12,13,25,27日
- ・ほうれん草…3,17,21日
- ・カリフラワー…18日
- ・ごぼう…6,27日
- ・れんこん…26日
- ・小松菜…13,22,28日
- ・水菜…7,20日
- ・春菊…4日
- ・りんご…10,13,14,19日
- ・みかん…8,22日
- ・たら…8日
- ・さわら…20日
- ・ぶり…17日



★2月の栄養価（幼児 給食・おやつ）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	619	24.1	20.3