



給食だより

令和3年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの栄養を考えながら、安全で、おいしく、楽しみにしてもらえる給食を作っていきますので、よろしくお願い致します。

1月の給食は、お正月に食べるお祝いのお料理「おせち」をのせたちらし寿司、白みそ仕立てのお雑煮、「たからもの」を意味するきんかんの甘露煮ヨーグルト、鏡開きにちなみ、ぜんざいもいただきます。きんかんは、らいおん組さんが園で収穫したきんかんを使います。園では、子どもたちに、行事食や伝統食に興味や関心を寄せ、意味の深さを知り、食に託された心を知って欲しいと願い給食に積極的に取り入れています。

12月の食育

12月は待ちに待ったクリスマス会が行われました。この日の給食は、クリスマスランチ。ひつじ柄のプレートに子どもたちが大好きなケチャップライス・からあげ・ポテトサラダ・キウイフルーツを盛り付けました。サンタさんにプレゼントをもらって嬉しそうなお子様ランチみたい！「お星さまみつけた！」と、大喜びでした。手作りのサンタクロースの箸袋とクリスマスメニューのカードも喜んでいました。

おやつには、いちごなどの果物やチョコレートをのせて、自分だけのクリスマスケーキを美味しくいただきました。



旬の食材

大根…5,7,8,13,14,20,22,27日
 ブロッコリー…5,15,21,25,26,27,29日
 ほうれん草…8,9,20,23日 きんかん…7日
 白菜…9,13,20,21,23日 水菜…14,27日
 かぶ…8,12,13日 春菊…26日
 里芋…7,13,14,22日 ごぼう…7,15,22日
 白ネギ…13,21,25,28日 金時人参…7,26日
 カリフラワー…18,29日
 れんこん…5,15日
 ゆりね…7日 たら…18日
 りんご…5,25,26,28日
 みかん…9,29日



いろいろなお寿司

季節の食材で作るちらし寿司や、いなり寿司は人気のメニューです。

春には、えびやあなご、ふき、秋にはサバやきのこ、ぎんなんなど錦糸卵やきざみのりと一緒に盛り付けた彩りも美しいお寿司です。いなり寿司には、ひじきや人参、いりごまが入っています。

1月は、おせち料理を盛りつけたお寿司です。おせち料理の由来について食育もします。意味も楽しみながら、食べてみて下さい。

☆おもちつき☆

12月23日におもちつきを行いました。炊き立てのもち米の香りも楽しみました。子どもたちは「先生頑張っておもちついてた」「やわらかくておいしい！」と、きなこ砂糖醤油をつけ、その日のおやつにいただきました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	627	24.5	20.1