



給食だより

令和3年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。

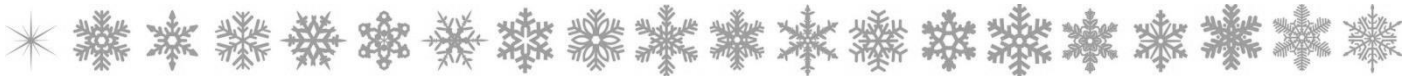
今月の給食には、たくさんの冬野菜が登場します。冬が旬の野菜は、寒さから身を守る為に甘味が増し沢山の栄養を蓄えています。シチューやおでんなどの煮込み料理、冬野菜がたっぷり入ったのっぺい汁などのお汁もの、温かく栄養たっぷりの給食で、風邪にも負けない身体づくりをしましょう。

また、節分の日になみ、あいあい巻きや、5歳さんにはめざし、4歳さんまでは、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、香りも楽しみました。子ども達は、「甘い匂いがする」「キラキラしてる」と目を輝かせていました。

3歳さんは、かぶを収穫しました。とても大きなかぶです。葉も一緒にサラダやお汁もので頂きました。



子どもが大好きなデザート

給食室の前には、その日の献立を書いたボードをおいています。5歳さんは、一生懸命読んで、「今日のデザートは？」と楽しみにしてくれています。旬の果物やヨーグルト、フルーツポンチ、杏仁豆腐など栄養はもちろん、子どもたちの喜ぶ姿も想像し、献立をたてています。中でもチョコバナナは大人気で、「やったー！チョコバナナ」と声が聞こえてきます。1人分の分量ですが、1/4に切ったバナナに、湯煎し溶かしたチョコレート10gを全体に絡ませ、冷蔵庫でチョコレートを冷やし固めて完成です。チョコレートは温度を上げすぎると分離してしまうので気を付けます。バレンタインデーになみ、12日の給食に登場します。楽しみにして下さい。

旬の食材

- 大根…2,4,6,8,9,16,19,26日
- キャベツ…1,12,20日
- ブロッコリー…3,8,10,15,16,25日
- 白菜…2,6,8,9,10,13,24,25日
- ほうれん草…2,20,22日
- 白ねぎ…16日
- ごぼう…1,25日
- れんこん…26日
- 小松菜…10,17日
- 水菜…5,18日
- 春菊…3日
- りんご…10,12,15,19日
- みかん…8,17日
- さわら…18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
当月予定値	621	23.6	20.2

