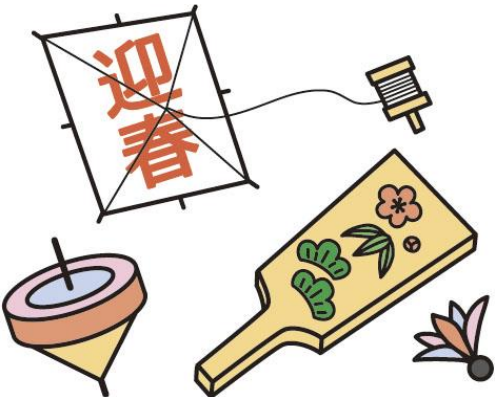


1月の行事・予定こんだて

いたやと保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			お弁当日 	お弁当日 	*チキンライス *ポテトサラダ *コンソメスープ ≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、エリンギ、えのき≫
			・ジュース ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
8	9	10	11	12	13
		おせちランチ	野菜モリモリDAY		
祝日	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *わかめとツナの和え物 *みそ汁	*ゆかりごはん *ぶりの照り焼き *栗きんとん *紅白なます *煮しめ *すまし汁	*中華丼 *もやしのナムル *わか玉スープ ・みかん	・ごはん *鯛のごま焼き ・なめ茸和え *高野豆腐の卵とし *みそ汁 ・バナナ	*牛丼 *みそ汁 ・りんご
	≪絹揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、干しいたけ≫ ≪わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ≫ ≪卵、長ねぎ、白菜≫	≪ぶり≫ ≪さつま芋、栗≫ ≪大根、人参≫ ≪れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん≫ ≪ふ、えのき、青ねぎ≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま≫ ≪わかめ、卵、玉ねぎ≫	≪鯛、ごま≫ ≪キャベツ、人参、なめ茸≫ ≪高野豆腐、人参、玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ、卵≫ ≪大根、しめじ、長ねぎ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ≫
	・牛乳・りんご ・お菓子	・牛乳 ☆かぼちゃパウンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆黒糖ちんすこう	・牛乳 ・お菓子
15	16	17	18	19	20
カミカミDAY	鉄分UP DAY	シェイクアウト			
・ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *きんぴらごぼう *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *麻婆豆腐 *じゃこサラダ *卵スープ ・りんご	*ごま塩ごはん *さつま芋の甘煮 *豚汁	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ	・ごはん *さばのみそ煮 *かぼちゃとお豆のサラダ *すまし汁 ・りんご	*和風スパゲティ *野菜スープ ・みかん
≪鮭≫ ≪小松菜、もやし≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪木綿豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪卵、小松菜、玉ねぎ≫	≪さつま芋≫ ≪豚肩ロース、木綿豆腐、ごぼう、人参、玉ねぎ、白菜、まいたけ、長ねぎ≫	≪牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、コーン≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪かぼちゃ、大豆、枝豆、玉ねぎ、人参、きゅうり≫ ≪木綿豆腐、えのき、ほうれん草≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき≫ ≪玉ねぎ、キャベツ、人参≫
・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆米粉のメープル蒸しパン	・牛乳・みかん ・お菓子	・牛乳 ☆もちもちホットケーキ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27
				お誕生日会	
・ごはん *鮭のバター醤油焼き *納豆和え *みそ汁 ・みかん	・ロールパン *豚肉と冬野菜の トマト煮 *白菜とツナのサラダ ・バナナ	・ごはん *さわらのカレー焼き ・ごま和え *切干大根煮 *みそ汁	・ごはん *すき焼き煮 *ささみとひじきの さっぱりサラダ *みそ汁 ・みかん	・ごはん *チキンカツ ・千切りキャベツ *ブロッコリーと卵の 彩サラダ *野菜スープ	*炒飯 *中華スープ ・バナナ
《鮭、えのき、しめじ、エリンギ》 《納豆、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ》 《キャベツ、人参、青ねぎ》	《豚肩ロース、玉ねぎ、人参、大豆、れんこん、大根、ブロッコリー、エリンギ、カットトマト缶》 《白菜、ツナ、キャベツ、きゅうり、もやし、塩昆布》	《さわら》 《かぼちゃ、さやいんげん、ごま》 《切干大根、人参、油揚げ》 《ほうれん草、玉ねぎ、えのき》	《牛肉、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、糸こんにゃく、グリンピース》 《ささみ、ひじき、きゅうり、人参、もやし、コーン》 《キャベツ、じゃが芋、青ねぎ》	《鶏もも肉、キャベツ》 《ブロッコリー、卵、玉ねぎ、人参、きゅうり、赤パプリカ》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、エリンギ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《えのき、玉ねぎ、長ねぎ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳・りんご ・お菓子	・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
29	30	31	1/17 は「阪神淡路大震災」が起きた日です。 食事ができるありがたみを感じてほしいなと思い、当時炊き出しでも出ていた「豚汁」などを取り入れた、「炊き出し風給食」にしています。  鏡開き 1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、おもちを食べましょう！！ 		
カミカミ DAY		サッカー大会			
・ごはん *煮魚 ・おかか和え *ごぼうサラダ *みそ汁	*みそラーメン *大根サラダ ・りんご	*親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・バナナ			
《カレー》 《人参、小松菜、かつお節》 《ごぼう、人参、きゅうり、枝豆、コーン》 《しめじ、玉ねぎ、わかめ》	《中華麺、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、もやし、きくらげ》 《大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム、かつお節、ごま》	《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵》 《春雨、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ごま》 《木綿豆腐、玉ねぎ、白菜》			
・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆たまごおにぎり	・牛乳 ・お菓子			

・今月のお弁当日は4日（水）5日（金）です。
ご協力よろしくお願いします。

- ・11日（木）、31日（水）はどんぶりの日です。
スプーンのいるクラスは忘れないようにしてください。
- ・18日（木）はカレーライスです。スプーンを忘れないようにしてください。
- ・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養価強化のため取り入れています。
- ・おやつのおにぎりは「5分づき米」を幼児クラスのみ使用しています。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。



きゅうしょくだより

令和5年 12月26日 幼保連携型認定子ども園 いたやど保育園



今年も残すところあと少しとなりました。

今年はクッキングや餅つきなど、子どもたちと食を通して関わるが増え、楽しそうにしている姿が見られてよかったです。

これから気温も下がり、ぐっと冷え込みます。美味しいものをたくさん食べて、身体を休め、元気に新年を迎える準備をしましょう。



おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、
本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、
神様にお供えする料理のことでした。
一品一品それぞれ意味があるのでおせちを食べながら
家族みんなで話をしてみてください♪

「おめでたいことを重ねる」
 という意味を込めて、おせち
 はお重に詰められています☆

■エビ

えびは、腰を曲げている様子や髭が長いところがお年寄りに似ているので「元気に長生きできますように」



■ ぶり

成長とともに名前が変わる出世魚であることから、「出世しますように」



■伊達巻き

巻き方が巻物に似ているところから
「しっかり勉強ができて、学問が実りますように」



■栗きんとん

勝ちクリは（勝ち）を意味し
きんとん（金団）は金銀財宝の意味を表し
「勝負に勝ちますように、お金が豊かに
なりますように」



■ゴボウ

細く長く地中に根を張ることから、
「家族がその地にしっかり根を張り、
安泰に暮らせますように」

■黑豆

まめ（まじめ）に働くという意味と、
まめ（健康）という言葉の掛け合わせ、
「真面目に働き、健康に暮らせますように」



■紅白なます

紅白は祝いの水引に通じ、めでたい色の組み合わせとしてにんじんと大根で作られる酢の物です。古くは「生の魚」を使って酢のものにしていたことから「なます」といわれています。

七草粥



七草粥はさまざまな説がありますが、お正月にごちそうをいっぱい食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草粥に入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

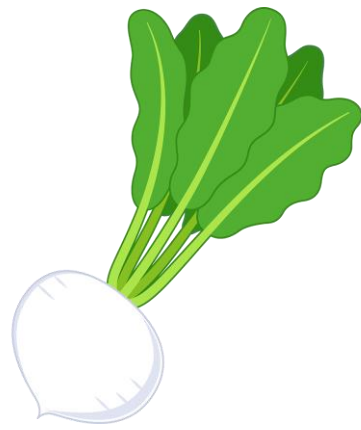
最近はスーパーなどで七草セットが売られていますので気軽に試してみましょ

う。

かぶ

七草粥に入れる春の七草の「すずな」は、かぶのことで、かぶは葉が緑黄色、根が淡色の野菜です。根はアミラーゼ、カリウム、カルシウム、ビタミンC、を多く含みます。アミラーゼは、ジアスターゼとも呼ばれる消化酵素で、体内のでんぷんを分解・消化するのを助けてくれるので、消化不良による胃もたれ、胸やけの予防に役立ちます。

葉は緑黄色野菜の中でも栄養豊富で、とくにカルシウム、鉄、ビタミンC・Eの摂取に有効で捨ててしまうのはもったいないです。虫がついていないか確認して調理に活用してみてください。



栄養価の違い（100gあたり）



	エネルギー Kcal	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンE μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
かぶの葉	20	330	250	21	230	3.1	0.16	82
こまつな	13	500	170	28	260	0.9	0.13	39
ほうれんそう	18	690	49	20	350	2.1	0.20	冬摂り 60 通年 35 夏採り 20

～保育園おやつレシピ～



「おふラスク」

＜材料（子ども一人分）＞

- ・おふ 5g
- ・バター（有塩） 5g
- ・グラニュー糖 3g



＜作り方＞

- ①バターは溶かしておく
 - ②ボウルにおふと溶かしたバターを混ぜる。
 - ③②にグラニュー糖を混ぜて絡める。
 - ④天板にクッキングシートをしき、
③を重ならないように並べ、180度のオーブンで5分程焼いてカリッとなったら出来上がりです。
- ※オーブンを使わず、フライパンでもできます！
フライパンでバターを溶かし、おふを混ぜて砂糖も加え、カリッとなるまで炒める様に混ぜると完成です☆

混ぜるだけで簡単！

「鮭と枝豆のおにぎり」

＜材料（小さいおにぎり2つ分）＞

- ・ごはん 一膳分
- ・枝豆 10粒くらい
- ・鮭フレーク（焼き鮭でもOK） 大さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・いりごま 適量

＜作り方＞

- ①ごはん材料全て入れて混ぜる
 - ②好きな形に握る
- 鮭フレークをツナに変えても美味しいです☆

枝豆にはたんぱく質や疲労回復に役に立つビタミンB1や風邪予防に効果的なビタミンCなど栄養価がたくさん含まれています。冷凍食品でもむき枝豆も売っているので手軽に取り入れることができます！

