

12月の給食だより

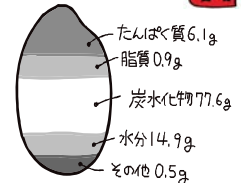
今年も残りわずかになりました。ますます寒さも厳しくなってきました。これからクリスマス、お正月と楽しい行事がいっぱいの季節ですね。食べ過ぎには注意し、早寝・早起き・朝ごはんを基本に生活リズムを整え、風邪をひかないようにして新年を迎えましょう。

☆お米をおいしく食べましょう。

お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方。世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米のおいしさを伝えましょう。

☆お米の良い点を再確認！

お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。そして、お米は国内自給率100%。日本の風土を活かして作られた安全な食べ物で、古くから日本人の食を支えています。



☆おいしい「ご飯」を炊くポイント

1 お米は手早くやさしく洗う

お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。

3炊くタイミングに注意する

一番おいしいのは、何といても炊き立てのご飯です。食べる時間に合わせて、炊飯器で予約して炊き上げることがおすすめですが、これには落とし穴が！ 暑い夏は、予約中に「水」が劣化してしまうため、その「水」で炊いたご飯は、かえって味が落ちてしまいます。夏は「予約」は避けて、炊飯後に「保温」するほうが、安全においしく食べることが出来ます。

2炊く前に必ず浸水する

ふつと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない場合は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を10分程度浸しておきましょう。

4炊きあがったご飯は、必ずしゃもじで混ぜる

炊き上がったご飯が残ってしまった時には、長時間「保温」をすると、ご飯の水分量が低下して、味が落ちてしまいます。残ったら、ご飯をラップで小分けにして冷凍庫へ。食べるときに電子レンジで解凍しましょう。冷凍庫には脱臭剤を入れて、臭い移りを防ぐこと。また、冷凍であっても長期間にわたり保存せず、早めに食べることがポイントです。

おたのしみ献立

今月は『用瀬保育園』からのおたのしみ献立です。毎日、給食室からおいしそうなおいがたようと、「おなかすいたー!!」「早く給食食べたー!!」大合唱が始まります。子どもたちの一番人気は、納豆ボール!!とても楽しみにしています。

～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は、ご先祖様が日本の風土を活かして育んだ日本の主食です。食事の時には、「いただきます」、「ごちそうさま」という習慣を身につけ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう。

今月の栄養価 (平日平均)
エネルギー: 362kcal
たんぱく質: 17g
脂質: 15g
塩分: 1.6g

日 曜	副 菜	お や つ	食 べ も の の は た ら き		
			おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1 土	味噌ラーメン・りんご	パン 牛乳	豚肉・なると・味噌・牛乳	ごはん・中華麺・油・パン	コーン・キュベツ・もやし・人参・葱・りんご
3 月	カレーライス・ひじきとカリフラワーのサラダ・フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳	牛肉・ひじき・ヨーグルト・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールー・クッキー	玉葱・人参・コーン・カリフラワー・キャベツ・みかん缶・バナナ・りんご
4 火	ささみの磯辺揚げ・かぶときゅうりの酢の物・ほうれん草とえのきのすまし汁・梨	☆蒸し芋 牛乳	ささみ・青のり・卵・わかめ・煮干し・牛乳	ごはん・小麦粉・油・三温糖・さつま芋	かぶ・きゅうり・ゆず・えのき・玉葱・ほうれん草・人参・梨
5 水	焼き豚酢・白菜とほうれん草の花鰹和え・もずくスープ・バナナ	☆チヂミ 牛乳	豚肉・鰹節・もずく・卵・牛乳・わかめ	ごはん・油・三温糖・片栗粉・チヂミ粉・ごま油	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・ケチャップ・白菜・ほうれん草・えのき・葱・バナナ・にら
6 木	鯖のおろし煮・茎わかめとキャベツのサラダ・かぶと油揚げの味噌汁・りんご	☆ココアマーブル蒸しパン ジョア	鯖・茎わかめ・竹輪・油揚げ・煮干し・味噌・ジョア	ごはん・小麦粉・油・みりん・ココア・ホットケーキ粉	大根・なめこ・キャベツ・きゅうり・かぶ・玉葱・人参・葱・りんご
7 金	田舎煮・白菜のごま和え・豆腐となめこのすまし汁・みかん	クッキー 牛乳	鶏肉・鰹節・味噌・豆腐・わかめ・煮干し・牛乳	ごはん・こんにやく・里芋・油・三温糖・みりん・ごま・クッキー	れんこん・牛蒡・人参・白菜・ほうれん草・なめこ・みかん
8 土	ハヤシライス・みかん	パン 牛乳	牛肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・ハヤシルー・パン	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・みかん
10 月	肉じゃが・ひじきともやしの酢の物・小松菜とえのきの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	豚肉・ひじき・かまぼこ・煮干し・味噌・ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・糸こんにやく・油・みりん・三温糖	人参・玉葱・いんげん・きゅうり・もやし・小松菜・えのき・葱・バナナ
11 火	はたはたの唐揚げ・ブロッコリーとコーンのサラダ・麩とほうれん草のすまし汁・梨	☆ホットケーキ 牛乳	はたはた・煮干し・牛乳・卵	ごはん・みりん・片栗粉・葱・ココア・ホットケーキ粉	ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・ほうれん草・えのき・葱・梨
12 水	しゅうまい・筑前煮・大根と小松菜の味噌汁・みかん	☆サイコロ大学芋 牛乳	しゅうまい・鶏肉・鰹節・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・こんにやく・三温糖・みりん・さつま芋・油・黒ごま	れんこん・牛蒡・人参・たけのこ・いんげん・小松菜・大根・葱・みかん
13 木	豆腐竹輪のカレー揚げ・干し大根の旨煮・椎茸とわかめの味噌汁・りんご	☆フレンチトースト 牛乳	豆腐竹輪・油揚げ・鰹節・わかめ・煮干し・味噌・牛乳・卵	ごはん・小麦粉・油・三温糖・みりん・パン・バター	干し大根・人参・椎茸・玉葱・葱・りんご
14 金	レバーのケチャップ和え・ポテトサラダ・華風スープ・バナナ	シュークリーム 牛乳	レバー・鶏肉・牛乳	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・ごま・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ・春雨・シュークリーム	ケチャップ・カリフラワー・きゅうり・人参・コーン・白菜・玉葱・葱・バナナ
15 土	スープパグティ・バナナ	パン 牛乳	ベーコン・牛乳	ごはん・スパゲティ・バター・油・パン	しめじ・玉葱・人参・チンゲン菜・バナナ
17 月	オムレツ・ツナときゅうりの酢の物・ミネストローネ・みかん	☆みたらし団子 牛乳	卵・鶏挽肉・ツナ・ベーコン・牛乳	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・白玉粉・片栗粉	玉葱・いんげん・ケチャップ・もやし・きゅうりの人参・キャベツ・トマト・みかん
18 火	里芋のコロッケ・ひじきとキャベツのサラダ・豆腐と大根の味噌汁・りんご	☆あんまん お茶	鶏挽肉・ひじき・豆腐・味噌・煮干し・卵・小豆	ごはん・里芋・小麦粉・パン粉・油・ホットケーキ粉・三温糖	玉葱・人参・コーン・カリフラワー・きゅうり・キャベツ・大根・なめこ・葱・りんご
19 水	鮭のなたね焼き・小松菜ともやしの花鰹和え・すいとん汁・バナナ	☆ぎすけ煮干し 牛乳	鮭・チーズ・鰹節・油揚げ・煮干し・牛乳・大豆	ごはん・マヨネーズ・白玉粉・油・さつま芋・片栗粉・三温糖	人参・椎茸・グリーンピース・小松菜・もやし・白菜・玉葱・葱・バナナ
20 木	ピラフ・モミの木ハンバーグ・ポイル野菜・白菜のミルクスープ・みかん	クリスマスカップデザート	えび・ベーコン・ハンバーグ・ツナ・牛乳	ごはん・油・マヨネーズ・クリスマスチュールウ・カップデザート	コーン・玉葱・人参・パセリ・ケチャップ・ブロッコリー・白菜・しめじ・みかん
21 金	鶏肉の唐揚げ・きゅうりと茎わかめのサラダ・南瓜と玉葱の味噌汁・バナナ	のぞみクッキー ジョア	鶏肉・茎わかめ・油揚げ・煮干し・味噌・ジョア	ごはん・みりん・片栗粉・油・クッキー	生姜・きゅうり・キャベツ・人参・南瓜・玉葱・葱・バナナ
22 土	カレーライス・りんご	パン 牛乳	豚肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールー・パン	玉葱・人参・りんご
25 火	おでん・ゆで卵・白菜の即席漬け・みかん	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・竹輪・はんぺん・昆布・卵・牛乳	ごはん・里芋・こんにやく・三温糖・みりん・油・じゃが芋	大根・人参・白菜・きゅうり・みかん
26 水	鰹とはんぺんのハンバーグ・うの花炒り煮・白菜となめこの味噌汁・バナナ	☆チーズとコーン蒸しパン 牛乳	鰹・はんぺん・卵・鰹節・おから・油揚げ・煮干し・わかめ・味噌・牛乳・チーズ	ごはん・パン粉・油・三温糖・みりん・片栗粉・糸こんにやく・ホットケーキ粉	葱・人参・牛蒡・白菜・なめこ・バナナ・コーン
27 木	しょうゆラーメン・納豆ボール・華風サラダ・みかん	☆ジャムサンド 牛乳	おたのしみ献立	ごはん・中華麺・油・パン・ごま油・片栗粉・春雨・三温糖・ジャム	キャベツ・コーン・玉葱・もやし・人参・葱・もやし・きゅうり・さくらげ・みかん
28 金	年越しうどん・ウィンナー・干草和え・りんご	大山サブレ 牛乳	わかめ・かまぼこ・油揚げ・昆布・鰹節・ウィンナー・卵・牛乳	ごはん・干しうどん・みりん・油・三温糖・サブレ	玉葱・人参・葱・ほうれん草・えのき・りんご

☆印は手作りおやつです。

*行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。