

# 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!!!」「早く給食食べたーい!!!」と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」と言う習慣を身につけ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう。



### ☆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的なよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なアミノ酸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

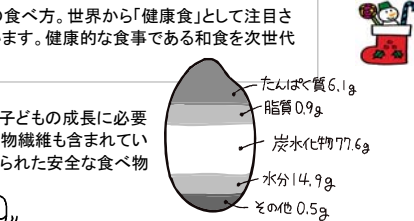
お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょ。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょ。

#### 2 炊く前に必ず浸水する

ふつく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時は、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。

#### 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のがおすすめですが、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できます。



#### 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。残ったご飯をラップで小分けにして冷凍庫へ。食べる時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。



わんぱくだより

今月の栄養価 (平日平均)	エネルギー: 473kcal
たんぱく質: 18.2g	脂質: 1.5g
塩分: 1.4g	

☆印は手作りおやつです。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	備考	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	味噌汁・りんご	クラッカー	牛乳		豚肉・なると・味噌・牛乳	中華麺・油・パン・クラッカー	コーン・キュウリ・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	パイクッキー	牛乳	牛肉・ひじき・ヨーグルト・牛乳	ごはん・じゃが芋・カレールー・クッキー・油	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	ごはん	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	せんべい	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・せんべい	かぶ・きゅうり・ゆず・えのき・玉葱・ほうれん草・人参・梨
5	水	ごはん	焼き豚・白菜とほうれん草の花鰹和え・もずくスープ・バナナ	ビスケット	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・ビスケット	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・フレンチ・白菜・ほうれん草・えのき・玉葱・バナナ・にら
6	木	ごはん	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	クラッカー	牛乳	鯖・茎わかめ・竹輪・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳・シリアル	ごはん・小麦粉・油・みりん・ホットケーキ粉・ココア・クラッカー	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	ごはん	田舎煮・白菜のごま和え・豆腐となめこのすまし汁・みかん	ビスケット	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・ビスケット	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	せんべい	牛乳	牛肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・ハヤシルー・パン・せんべい	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・みかん
10	月	ごはん	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	ビスケット	牛乳	豚肉・ひじき・かまぼこ・煮干し・味噌・ヨーグルト・牛乳	ごはん・じゃが芋・糸こんにやく・油・みりん・三温糖・ビスケット	人参・玉葱・いんげん・きゅうり・もやし・小松菜・えのき・玉葱・バナナ
11	火	ごはん	赤魚の唐揚げ・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	ビスケット	牛乳	赤魚・煮干し・牛乳・卵	ごはん・みりん・片栗粉・油・葱・ココア・ホットケーキ・ビスケット	生姜・ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・ほうれん草・えのき・人参・梨
12	水	ごはん	しゅうまい・筑前煮・大根と小松菜の味噌汁・みかん	せんべい	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・せんべい	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	ごはん	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	ビスケット	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・ビスケット	干し大根・人参・椎茸・玉葱・葱・りんご
14	金	ごはん	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	せんべい	牛乳	レバー・鶏肉・牛乳・シリアル	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・せんべい	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	スープスパゲティ	バナナ	ビスケット	牛乳	ベーコン・牛乳	スパゲティ・バター・油・パン・ビスケット	しめじ・玉葱・人参・チンゲン菜・バナナ
17	月	ごはん	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	クラッカー	牛乳	卵・鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・クラッカー	玉葱・いんげん・ケチャップ・もやし・きゅうり・人参・キャベツ・トマト・みかん・りんご
18	火	ごはん	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	パイ	牛乳	鶏肉・ひじき・豆腐・味噌・煮干し・卵・小豆・牛乳	ごはん・里芋・小麦粉・パン・油・ホットケーキ粉・三温糖・パイ	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	ごはん	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	せんべい	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・小麦粉・油・さつま芋・片栗粉・三温糖・せんべい	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	クッキー	牛乳	えび・ベーコン・ハンバーグ・ツナ・牛乳	ごはん・マヨネーズ・クリーム・シューロール・カップデザート・クラッカー	人参・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	ごはん	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	ビスケット	牛乳	鶏肉・茎わかめ・油揚げ・煮干し・味噌・シリアル	ごはん・みりん・片栗粉・油・クッキー・ビスケット	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	せんべい	牛乳	豚肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールー・パン・せんべい	玉葱・人参・りんご
25	火	ごはん	おでん・ゆで卵・白菜の即席漬け・みかん	ビスケット	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・ビスケット	大根・人参・白菜・きゅうり・みかん
26	水	ごはん	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	ビスケット	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・ビスケット	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	せんべい	牛乳	豚肉・納豆・鶏肉・味噌・ハム・卵・バナナ	中華麺・油・パン・ごま油・片栗粉・春雨・三温糖・じゃが芋・せんべい	キャベツ・コーン・玉葱・もやし・人参・葱・もやし・きゅうり・きくらげ・みかん
28	金	年越し	ウインナー・干草和え・りんご	ビスケット	牛乳	わかめ・かまぼこ・油揚げ・昆布・鰹節・ウインナー・卵・牛乳	干しうどん・みりん・油・三温糖・サブリ・ビスケット	玉葱・人参・葱・ほうれん草・えのき・りんご