

12月 給食だより

2019年12月 聖星保育園

今年も残すところあと1か月となりました。だんだんと寒さが強まり、冬本番を迎えようとしています。よく遊び、よく食べ、寒さを吹き飛ばす元気な体を作りましょう！

12月の予定

5日(木)12月誕生会

昼食は、雑穀ごはん、チキンカツ、サニーレタス、ブロッコリーのグリル、さつま芋のごまみそ和え、オニオンスープ、いちごが出ます！
おやつはクランブルチーズケーキと牛乳です。



12日(木)クリスマス礼拝

13日(木)クリスマス祝会

昼食はコーンピラフ、唐揚げ、ローストポテト、春雨サラダ、ミネストローネスープ、花みかん、デザートに米粉ココアカップケーキを出します。

17日(火)シチュークッキング

きりん・くま・らいおん組はシチューのクッキングを行います！

12月のメニューについて

【2019年の冬至】一年で最も日照時間が短くなる冬至。今年は12月22日(日)です。給食では20日(金)に、ぶりの幽庵焼き(ゆず)、かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ)を出します！かぼちゃの異名は「南京(なんきん)」といい、冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。また、諸説ありますが、冬至に入る柚子湯のゆずは、香りが強く身を清め邪気を払うとされ、無病息災を祈る風習になったともいわれています。

【豆花(トウファ)】

21日(土)のおやつに台湾の伝統的なデザート「豆花」をアレンジして出します。豆乳を使って作るプリンのようなもので、本場ではピーナッツや小豆などをトッピングするようです。大豆には鉄分が豊富なので、料理やおやつなどで積極的に取り入れたい食材ですね。

調理場からのお願い

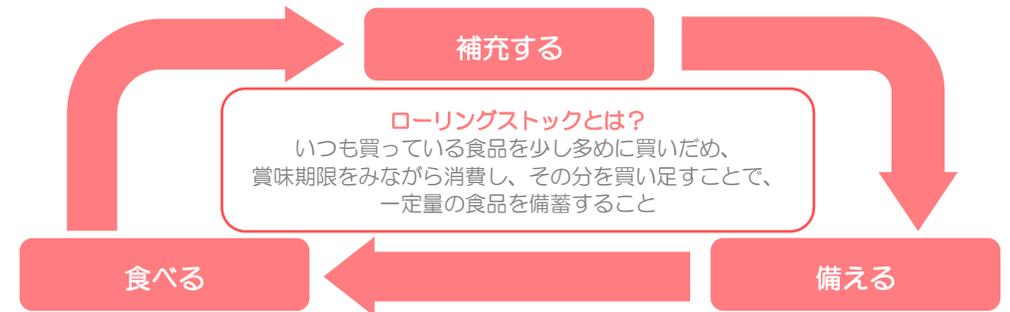
食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



災害時に備えた「ローリングストック」

地震や台風などの災害が多い昨今、日頃から非常時に備えておくと、いざという時にも安心です。今回は「ローリングストック」という方法をご紹介します(詳しくは農林水産省のホームページへ)。

引用: <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



備える時は・・・

- 備蓄の目安=家族の人数×3日分(できれば一週間分)
- 非常食は炭水化物に偏りがちなので、たんぱく質をとるために**魚や肉類の缶詰**を備蓄
- ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために、**日持ちする野菜や常温で長期保存ができる乾物**を備蓄
- 自分や家族の好み、アレルギーでも食べられる食品など、それぞれに合った非常食を備蓄(普段から試食して、味を確かめてみましょう)



12月19日(水)の献立より

乾物を使った簡単クッキング 「切干大根の中華風サラダ」

【材料(2人分)】

切干大根*10g、小松菜60g

酢小さじ2、砂糖小さじ1、しょう油・ごま油少々

【作り方】水で戻した切干大根と食べやすい大きさに刻んだ小松菜をゆでて、水気をしぼり、調味料と和える。



※災害時、切干大根は調味料などの液体で戻し、ゆですずにそのまま食べることができます！小松菜ではなくノンオイルのツナ缶で和えれば火や水を使わずに調理ができます！

12月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	527	20.1	14.6	228	2.2	191	0.30	0.41	25	1.8
1日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	573	5.8	435	0.73	0.83	45	6.5
3歳未満児	487	19.0	14.3	252	2.2	182	0.28	0.42	21	1.6
1日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	490	4.8	406	0.58	0.66	38	5.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)