

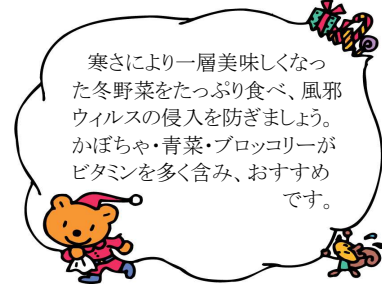
給食だより

平成 28 年 12 月
久慈保育園



給食目標: 冬の食物と栄養について知ろう。
内容: からだをあたためる食物をとる。

- ※ 9日(金)お遊戯会、祖父母招待日です。
- ※ 14日(水)誕生日会です。
- ※ 22日(木)クリスマス会です。



給食献立表

☆印は、手作りおやつです。

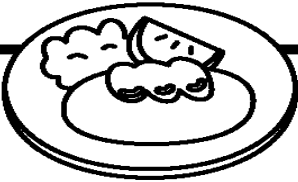
日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、とり肉の甘辛揚げ ポテトサラダ、三色お浸し、なし	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
2	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、親子煮 大豆とひじきのサラダ、フライドポテト、みかん	お茶 五平餅 ☆
3	土	お茶 ビスケット	ごはん みそ汁	チキンカレー、わかめのサラダ ブロッコリー、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
5	月	お茶 ビスケット	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、すき焼き風煮、ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、なし	牛乳 ハワイアンクラフティー☆
6	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、焼きふのみそ汁、鮭のホワイトソース 五目ひじき、ほうれん草磯和え、りんご	ミルクココア・おせんべい ピーナツサンド・するめ
7	水	牛乳 おせんべい	かみかみ ごはん	かみかみごはん、すまし汁、豆腐の寄せ揚げ 小松菜とコーンのごま和え、れんこんサラダ、みかん	お茶 のこのコスパゲティー☆
8	木	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、たまごのスープ、りんごソースハンバーグ ゆで野菜(かぼちゃ・人参・ブロッコリー)、なし	オレンジジュース バターロール
9	金	お茶 ビスケット	もも組の献立	ふりかけごはん、みそ汁、とり肉のから揚げ、ブロッコリー パンネミート、アンパンマンポテト、みかん	ヨーグルト おせんべい
10	土			お菓子の詰め合わせ	
12	月	お茶 ビスケット	ごはん みそ汁	ごはん、豆まめキーマカレー、白菜と大根のサラダ れんこんのきんぴら、福神漬、りんご	牛乳 ヨーグルト蒸しパン☆
13	火	牛乳 クラッカー	のりごはん	ごはん、たら汁、さつま芋とりんごの重ね煮、味付けのり ほうれん草ソテー、ごぼうのから揚げ、バナナ	ミルクココア・おせんべい 黒ごまあんパン・するめ
14	水	牛乳 おせんべい	すき昆布の炊き込みご飯、野菜スープ、ツリーバーグ、ミニトマト、ブロッコリー カナッペ、お煮しめ、中華サラダ、フレンチポテト、みかん		お茶 スイートロールケーキ
15	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、みそカツ 和風サラダ、ブロッコリー、りんご	牛乳・クラッカー マープル食パン
16	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、チーズ入り卵焼き、納豆 筑前煮、キャベツのカレー炒め、バナナ	牛乳 アイスボックスクッキー☆
17	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉のごま焼き ぱりぱりサラダ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
19	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、うずらと卵のベーコン巻き ごぼうサラダ、つけもの、りんご	牛乳 ボンボンドーナツ☆
20	火	お茶 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、らーめん、鮭のちゃんちゃん焼き ひじき入りきんぴら、納豆大根、バナナ	牛乳・おせんべい さつまいもパン・するめ
21	水	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、さつま芋の変わり揚げ 大豆と昆布の煮物、なめ茸和え、パイナップル	お茶 かぼちゃ白玉☆
22	木	お茶 ビスケット	チキンライス	チキンライス、かぶのスープ、とり肉のから揚げ、ポイルウインナー キャンディチーズ、ブロッコリー、ミニトマト、ゼリー、みかん	牛乳 ショートケーキ
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、鮭のごま焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
26	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すいとん吉野汁、鮭のチーズ焼き 菜の花和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 チョコレートバー☆
27	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、ハンペンのチーズはさみ揚げ 五目きんぴら、キャベツのごま和え、りんご	ミルクココア・おせんべい レーズンロール・するめ
28	水	お茶 ビスケット	ふきごはん うどん	ふきごはん、かけそば、納豆のかき揚げ ささみときゅうりのごま和え、かぼちゃの含め煮、みかん	牛乳 フルーツサンド☆

◎ 12月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (574kcal) ・たんぱく質 (20.0g) ・脂質 (17.6g) ・カルシウム (319mg) ・食塩(1.8g)
3歳未満児 : エネルギー (518kcal) ・たんぱく質 (16.9g) ・脂質 (16.3g) ・カルシウム (280mg) ・食塩(1.5g)



・・・ 減塩メニューを紹介します。 ・・・



(すき昆布の炊き込みご飯)

(塩分 0.7)

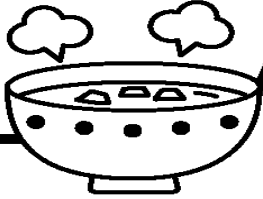

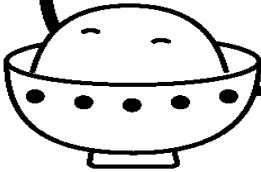
〈材料・4人分〉

米	160g
すき昆布	12g
にんじん	20g
しめじ	20g
ツナ	20g
砂糖	2g
塩	少々
醤油	14g

〈作り方〉

- ①、米をとぎ、分量の調味料と適量の水を釜に入れる。
- ②、ツナは油をきっておく。
- ③、すき昆布は水でもどし、ざく切りにする。
- ④、人参は2cm程度の千切り、しめじは1/2の長さに切ってバラバラにほぐして軽く水洗いする。
- ⑤、①の釜に②③④を入れ炊飯し、炊き上がったらく混ぜて完成。

※昆布のだしがさいた味わいのある炊き込みご飯です。
お好みで炊き上がりに白ごまを混ぜても
美味しいです。



☆久慈保健所保健課の栄養士さんから栄養指導をしていただきました。

その中から減塩についてお知らせします。

・久慈地区は脳卒中に罹る率、岩手県内のワースト1です。塩分の摂取には日頃から気を付けなくてはなりません、幼少期の食事でも薄味が大事になります。ファーストフード等はほどほどに・・・などのお話がありました。

日頃から大人も子供も減塩を心がけていきたいですね。

・給食だよりの下の部分に給食の塩分量を載せてあります。

※久慈の昆布を使った炊き込みご飯を紹介します。ご家庭でも参考にしてみてください。

おとなも見直したい食事のマナーのお話

携帯電話・スマートホン・I pad を見るのは食事が終わってからのにしましょう。

最近、食事中でも携帯電話やスマートホン・I pad を操作する人が増えているようです。保護者が操作し集中すると、子供との会話が少なくなり、子供との関心も食事からそれてしまいます。その結果

食事中に席を立ったり、遊んだりしてしまうのです。

食事は栄養補給以外に、マナーを学びコミュニケーションを育み、心を豊かにする大切な時間です。

携帯電話・スマートホン・I pad など手元に置かず、
家族で食事を楽しみましょう。

