

給食だより 1月号

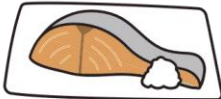
身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができて「副菜」まで手が回らない…。気がつけば、いつも同じサラダばかり…。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が
主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・卵
が主材料の料理

主食はごはん



汁は具が多ければ副菜

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる



鉄不足
貧血になる



食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足
元気がなく、
心理的に不安定になる



ビタミンA不足
暗い中で目が
見えにくくなる



ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する



また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭に並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べものに対する抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。



・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

果物	果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
納豆 チーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	

<給食時間の1ページ>



いっぱい食べて

元気に過ごそう！

献立表

2023年01月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4日	ごはん、豚肉のしょうが炒め、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、みりん、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/マリービスケット、	◎牛乳、牛乳、マリービスケット	403 16.4 15.4 2.3
水				
5日 19日	チャーハン、ほうれん草のごま和え、中華スープ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおりの、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、マカロニきな粉	421 17 11.3 5.9
木				
6日 20日	ごはん、さけのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/米、/さけ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおりの、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、チーズ、	◎牛乳、牛乳、チーズマフィン	456 20.9 13.4 4.7
金				
7日 21日	ビビンバ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズ、ビスコ(イチゴ)	410 15.8 15.5 5.5
土				
10日 24日	ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、牛乳、ごまドーナツ	420 20.3 11.8 6.4
火				
11日 25日	納豆そぼろ丼、みそ汁、オレンジ	牛乳、/米、挽きわり納豆、豚ひき肉、酒、にら、キャベツ、しょうゆ、砂糖、食塩、たまねぎ、/たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、生揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ゆであずき缶、水、焼ふ、	◎牛乳、牛乳、お麩のぜんざい	428 18.5 12.2 4.4
水				
12日 26日	ごはん、八宝菜、たまごスープ、りんご	牛乳、/米、/はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、ごま油、中華だしの素、水、食塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/にら、木綿豆腐、水、中華だしの素、食塩、卵、片栗粉、/りんご、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、水、食塩、	◎牛乳、牛乳、さつまいもかりんとう	415 15.7 12.5 2.8
木				
13日 27日	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳、牛乳、フルーツヨーグルト	374 19.8 11.1 4.9
金				
14日 28日	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズ、ビスコ(クリーム)	431 20 15.9 4.1
土				
16日 30日	ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ	牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、黒ごま、	◎牛乳、牛乳、セサミスティック	410 14.2 13.3 5.9
月				
17日	ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、ごま、	◎牛乳、牛乳、わかめごはん	472 17.9 13 7.1
火				
18日	ごはん、豚肉のしょうが炒め、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、みりん、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ロールパン、油、きな粉、砂糖、	◎牛乳、牛乳、あげきなこぱん	475 19.4 18.5 3.2
水				
23日	ごはん、たらのカレー竜田揚げ、白菜の昆布和え、野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、こしょう、カレー粉、片栗粉、油、/はくさい、にんじん、塩こんぶ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	370 18.4 9.7 3.8
月				
26日	ロールパン、ナゲット、マカロニサラダ、豆腐スープ、りんご	牛乳、/ロールパン、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、食塩、卵、片栗粉、油、ケチャップ、/マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、酢、/木綿豆腐、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、コーン(冷凍)、/りんご、/牛乳、/マリービスケット、牛乳、さつまいも、砂糖、生クリーム、牛乳、生クリーム、砂糖、	◎牛乳、牛乳、おいしいのモンブラン	402 16.8 17.6 3.4
木				

平均栄養価: エネルギー422kcal/たんぱく質18.0g/脂質13.4g/食物繊維4.9g/食塩相当量1.3g
 ※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>マリービスケット、焼き麩

1月11日は鏡開きです。本来ならばお正月に飾っていたお餅を下ろして食べるのですが、園では衛生面や安全性を考慮し、麩を餅に見立ててぜんざいを提供します。ご家庭でもお餅を食べさせる時には十分注意して与えてください。心配な時にはお麩以外にもさつまいもで代用したり、変わり種だとバナナを入れても美味いらしいですよ◎

ピックアップしたもの以外にも今年度初めて使用する食材がある場合があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。