



11・12月 給食係のおも



もぐもぐちゃん かいけりくん

わくわくちゃん ぼくぼくくん

おやつについて

こどものおやつは食事の1つです。しかし、多すぎると食欲不振、偏食、ムラ食いの原因になってしまいます。だらだら長時間食べると虫歯の原因にもなります。量を決めて上手にとれるようにしましょう。

ポイント

- ①食事に影響しない量
- ②時間を決めて 1日、1回～2回
- ③袋ごと与えない(お皿に適量を盛る)
- ④水分をたっぷり摂る



摂取カロリーの目安は 約150～300キロカロリー



季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、芋、おにぎりなどを中心に単品ではなく飲み物を含めてセットにするといいですね

冬至

12月22日は、2011年で昼の長さがもっとも短い、「冬至の日」です。東京では、日の出が朝の6時46分ごろ、日の入りが夕方4時33分ごろで、昼の長さは、9時間47分くらいです。昼が短いだけでなく、昼間の太陽の高さも一年でもっともひくく、日差しがよくなります。これが、冬にさむくなる理由の一つです。

冬至かぼちゃ

★12/21メニューに冬至かぼちゃを入れています。

冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるそうです。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)!



かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富です。風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。



アレルギー対応食について
卵・牛乳・乳の三種は対応可能です。
その他については、各品とフードの負し出しをしております。

郷土料理紹介

北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き

■由来■

「お父ちゃんが焼いて調理するから」
「ちゃっちゃと(素早く)作れるから」
「鮭を焼くときに、鉄板がチャンチャンという音が立てるから」
「仕事中の漁師が親方の目を盗み、浜でスコップを使い鮭を焼いて食べたときにちゃんちゃんこで身を隠していたから」
「焚き火を起こすときの火打石の音から」
「できあがるのが待ちきれなくて、おはしで食器などを叩いた音がチャンチャン!と鳴っていた」



■作り方■

- ①鮭に塩をふり下味をつける。キャベツはざく切りもやし、きのこ類などお好みの野菜を用意する。
- ②フライパンに油を熱し、鮭を裏返しながらかく。鮭に火が通ったら、野菜を入れ炒めたらフタをして蒸す。
- ③みそダレをまわしいれて、さっと絡めたら出来上がり。

鮭には人体では作れない多価不飽和脂肪酸が多く、ビタミン類、ミネラルも豊富。ビタミンDは1切れで1日の必要量を満たします。

<みそダレ>

にんにく1片すりおろし、みそ60g
酒 大さじ4、砂糖 大さじ2

焼けたら豪快に
混ぜて食べてね

★味噌は必ず酒で溶いて入れるようにしましょう。
素材に絡まりやすくなります。



12/12メニュー

旬の食材紹介

歴史

白菜の出身地は中国の青島(チンタオ)日本にやってきたのは明治時代。普及しはじめたのは昭和になってから。現在では日本の作付け面積ベスト3に。

はくさい



美肌効果
風邪の予防
便秘の改善
利尿作用
動脈硬化
ガン予防

- 12/7 八宝菜
- 12/14 煮びなし
- 12/16 クリーム煮



栄養

白菜はビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。体を温める食べ物として重宝されます。かぜの予防や初発症状には、白菜と豚肉などを合わせた鍋がよく効きます。

漬物にしてもおいしい白菜。塩漬にしてもビタミンCは損失が少なくミネラルも効率よく摂取できるそうです。

ようちえん給食F・C

ご意見・ご感想をお待ちしております
栄養士:菱沼 お客様係:伊藤

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 FAX 022-782-0822



この給食は、
アレルギー
対応食です。

