



# 給食だより

令和6年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。

今月の給食には、たくさんの冬野菜が登場します。冬が旬の野菜は、寒さから身を守る為に甘味が増し沢山の栄養を蓄えています。シチューやおでんなどの煮込み料理、冬野菜がたっぷり入ったのっぺい汁などのお汁もの、温かく栄養たっぷりの給食で、風邪にも負けない身体づくりをしましょう。

## 1月の食育

1月の給食にはお正月メニューで、お雑煮・お正月ちらし・きんかんの甘露煮ヨーグルトが登場しました。お雑煮の大根、人参は梅の花の型にしました。「お雑煮の人参、お花になってる」と喜んでくれました。5歳さんがとってきてくれたきんかんは、給食室の前で甘露煮を作り、香りも楽しみました。子ども達は、「甘い匂いがする」「キラキラしてる」と目を輝かせていました。



## 節分～冬から春になる日～



節分は立春の前日で冬から春に変わる節目の日です。1年の健康を願い、恵方巻きを食べる風習があります。園では、6日の給食に『あいあい巻き』が登場します。食べやすい細巻き寿司で、卵、きゅうりと穴子、高野豆腐と干しいたけの三種類で、一口サイズにして頂きます。また1日の給食には、5歳児は『めざし』、離乳完了食から4歳児では『小魚チップ』が登場します。いわしの臭みで鬼が近づかないようにという願いがこめられています。



## みんなが大好きデザート

給食室の前には、その日の献立を書いたボードをおいています。5歳さんは、一生懸命読んで、「今日の給食は？」と楽しみにしてくれています。中でもチョコバナナは大人気で、「やったー！チョコバナナ」と声が聞こえてきます。「チョコいっぱいつけてな！」と言って、給食の時間を楽しみにしてくれています。食べ終わった後も「めっちゃ美味しかった！」「明日もチョコバナナがいいなあ」と伝えてくれます。1人分の分量ですが、1/4に切ったバナナに、湯煎し溶かしたチョコレート10gを全体に絡ませ、冷蔵庫でチョコレートを冷やし固めて完成です。チョコレートは温度を上げすぎると分離してしまうので気を付けます。バレンタインデーにちなみ、14日の給食に登場します。楽しみにして下さい。

## 旬の食材

- ・大根…1,2,7,9,16,19,21,28,29日
- ・キャベツ…2,5,14,17,19,20日
- ・ブロッコリー…2,14,19,20,22,27日
- ・白菜…1,2,8,22日
- ・ほうれん草…9,10,15,17,29日
- ・白ねぎ…7日
- ・ごぼう…13,27日
- ・れんこん…28日
- ・小松菜…1日
- ・水菜…6日
- ・りんご…7,8,19日
- ・金時人参…1日
- ・さわか…5日



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19～29	13～20
当月予定値	615	23.9	20.5