

# 給食だより12月号

令和6年11月30日  
富岡保育園

今年も残りわずかとなりました。新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まる良い機会です。あわただしい年末年始ですが、子どもも大人も生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。これからの季節空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、うがい、手洗いをしっかり行い、感染予防に努めましょう。



## 11月の献立より～

煮物の献立は残菜が多い時もありますが、7日の大根と里芋のそぼろ煮はよく食べていて完食でした。給食はハムロール、おやつではりんごドーナツが子ども達と先生達からも好評でした。りんごドーナツのレシピを紹介します。

### りんごドーナツ

材料子ども1人分

- ホットケーキ粉・・・25g
- 豆乳・・・・・・・・・・15g
- りんご（皮なし）・・・10g
- りんご（ジャム）・・・5g
- 油・・・・・・・・・・3g
- 粉砂糖（お好みで）

### 作り方

- ① ホットケーキ粉に豆乳を加えてよく混ぜる。
  - ② りんごを0.5cm角に切る。
  - ③ ①に②とりんごジャムを加えて混ぜ合わせる。
  - ④ 油を170～180℃に熱し、③をスプーンですくい落として、きつね色になるまで揚げる。
- ※仕上げに、お好みで粉砂糖をまぶして下さい。



七五三祝い  
唐揚げ御膳



## 食事と健康

### 乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

#### 代表的な乾物

##### ・高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。

##### ・切干しだいこん

カルシウム、鉄分、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。

##### ・乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



##### ・干しいたけ

うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。

##### ・豆類

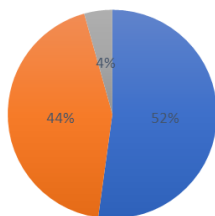
粒がそろい、つやがあるものが多い。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。

子どもの栄養 2024.12月号より

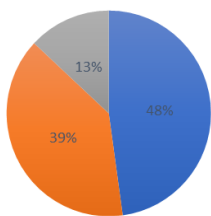


## 苓北町保・小・中連携協議会【富岡保育園】食育の取組（食題10月）結果のお知らせ

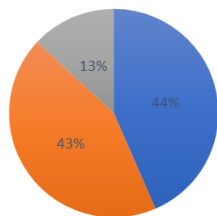
19日（土）



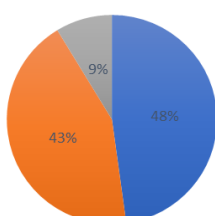
20日目（日）



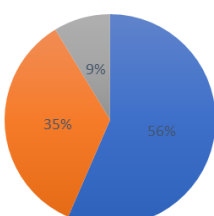
21日目（月）



22日目（火）



23日（水）



■ 3つのグループを食べた ■ 2つのグループを食べた  
■ 1つのグループを食べた

10月の食育目標はバランスの良い食事をしようでした。朝食に赤・黄・緑、いくつかのグループの食べ物を食べたか、アンケートの結果をお知らせします。「3つのグループを食べた」が一番多かったのですが、半数を超えていない日が3日ありました。

### ・・・保護者の方より取り組みの様子・・・

「朝起きる時間によって食欲に変動があるのでしっかりと食べられるように睡眠のリズムも意識したいと思いました。」

「みそ汁が苦手ですが、毎日頑張って食べました。」

忙しい朝ですので、前日夜に煮干し（だしパック）を鍋につけておき、葉物野菜や豆腐、油揚げ、わかめなど加熱時間が早いものでみそ汁が時短できます。白御飯にすぐ混ぜれる鮭フレークや納豆などあるといいですね。夜は、胃の中にある食べ物の消化が終わる前に寝てしまったら、胃に食べ物が残ったままの状態朝になり、朝ご飯を「食べたくない」となってしまいますので、寝る3時間前には夕食をとり、夕食後の間食は控えましょう。