



給食だより

明けましておめでとうございます。今年も子ども達と楽しみながら食育活動を行っていききたいと思います。宜しくお願いします。

子どもの食の「困った」をどうしますか？ ～偏食～




食べ物の好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが多いと心配になりますね。ある食材が嫌いな理由は、舌ざわりや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べた後に気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。嫌いな食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えればほぼ問題ありませんが、次第に食べられるようになる事もあるものです。食べないから食卓に出さないというのではなく、調理や味付けの仕方を変えて出してみるのもいいでしょう。楽しい雰囲気の中で「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけしたり、少しでも食べられたらうんと褒めてあげましょう。嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは、食卓に並べるものが偏らないように意識した献立を心がけてみましましょう。

*** 保育園で人気のメニューを紹介します。お家で作ってみませんか！**


ひりゅうず
「飛竜頭」
〈材料 4人分〉

天すりみ	200g	① 人参、玉ねぎ、ごぼうはみじん切り、ニラは小口切りにする。
豆腐	1/4丁	② 大きいボールにすり身、豆腐、①の野菜を入れ混ぜる。
人参	1/3本	③ ②の中に調味料を入れて混ぜる。
玉ねぎ	1/4個	④ ③の中に溶き卵、薄力粉を入れてさらに混ぜます。
ごぼう	50g	⑤ 180℃に熱した油の中に一口サイズの④を落とし入れ揚げます。
ニラ	2本	綺麗なきつね色になったら出来上がりです。
味噌	小さじ1	
濃口醤油	小さじ1	
薄力粉	100g	
鶏卵	1個	※歯ごたえのあるレンコンやコーンなど入れても美味しいと思います。是非作ってみてください。
揚げ油	適量	



「お麩のラスク」
〈材料 4人分〉

焼き麩	1袋	① バターを溶かしてメープルシロップと混ぜ合わせておきます。
バター	100g	② ①の中にお麩を入れ綺麗に混ぜます。
メープルシロップ	100g	③ オープンを180℃に熱し、鉄板にクッキングシートを敷き、②を並べて焼きます。綺麗な焼き色になったら出来上がりです。※サクサクしてとても美味しいですよ！簡単なので是非作ってみてください。



1月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
元旦	1	月				
	2	火				
	3	水				
保育始め	4	木	※お弁当の準備をお願いします。	シュガートースト お茶	お茶 ウエハース	
	5	金	七草粥、鶏のチーズ焼き、ごま酢和え	焼き芋 ミルク	牛乳 ボーロ	ご飯
	6	土	マーボー丼、ドレッシングサラダ、果実	牛乳 パン	牛乳 サブレ	ご飯
	7	日				
成人の日	8	月				
リーダー会	9	火	手作りソーセージ、春雨の酢の物、清し汁、果実	焼きおにぎり お茶	牛乳 クッキー	ご飯
いちご狩り体験 (こじか組)	10	水	魚のチーズ風味フライ、カラフルサラダ、さつまいも汁、果実	芋ぜんざい	お茶 あられ	ご飯
英語教室	11	木	鶏肉のゆずみそ焼き、果実、スパゲティサラダ、しらすのスープ	レモンケーキ ミルク	牛乳 ちりめん	ご飯
フッ化物洗口・環境整備	12	金	魚のホイル焼き、みそ汁、千切り大根のかみかみサラダ、果実	豆乳もち お茶	牛乳 フリッツ	ご飯
	13	土	コーン入りラーメン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 カステラ	中華麺
	14	日				
災害訓練週間 保育参観週間～2月2日	15	月	マカロニグラタン、野菜サラダ、ミルクスープ、果実	ホットケーキ ミルク	牛乳 ビスコ	パン
	16	火	香味揚げ、大根サラダ、豚肉と白菜のスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 かえり	ご飯
施設長会議	17	水	すき焼き風、酢の物、みそ汁、果実	せん切り大根もち お茶	牛乳 チーズ	ご飯
太陽スポーツ教室 フッ化物洗口・環境整備	18	木	魚の香草焼き、ポテトサラダ、かき玉汁、果実	じゃこトースト 牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯
むかばき食事会 (こじか・こぐま)	19	金	鶏飯、中華風サラダ、もずくスープ、果実	チーズ饅頭 ミルク	牛乳 クラッカー	ご飯
	20	土	きのこスパゲティ、ナムル、果実	牛乳 パン	お茶 せんべい	スパゲティ
	21	日				
リーダー会	22	月	ボークカレー、ブロッコリーサラダ、果実	さつまいものチーズ ようかん、牛乳	お茶 クッキー	ご飯
	23	火	魚の南蛮漬け、みそ汁、果実、ほうれんそうのサラダ	カルシウムおにぎり お茶	牛乳 クラッカー	ご飯
離乳食会議	24	水	鶏肉とさつまいもの揚げ煮、もやし胡麻和え、清し汁、果実	ココアプリン	牛乳 ビスケット	ご飯
英語教室 保育料給食費等口座振替日	25	木	魚のピカタ、野菜とりのりのサラダ、根菜汁、果実	やわらか黒糖蒸しパン ミルク	お茶 せんべい	ご飯
お楽しみ会 フッ化物洗口・環境整備	26	金	しゃげご飯、豚肉の竜田揚げ、果実、ブロッコリーのおかか和え、清し汁	シュークリーム 牛乳	牛乳 かえり	ご飯
	27	土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 コーンフレーク	うどん
	28	日				
クラス会議	29	月	高野豆腐の卵とし、かみかみサラダ、みそ汁、果実	お好み焼き ミルク	お茶 ちりめん	ご飯
	30	火	手作りチキンナゲット、小松菜とパプリカの和え物、チンゲンサイのスープ、果実	パンナコッタ	お茶 あられ	パン
	31	水	魚の煮付け、マカロニサラダ、豚汁、果実	カルシウムラスク	牛乳 ボーロ	ご飯

*1月分の保育料・給食費の納期限は、1月25日(木)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。