

給食だより

令和8年1月 菊水元町保育園 給食室

あけましておめでとうございます

大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子ども大人も不規則な生活になりがちです。

生活リズムが乱れることで疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

日本の食文化～和食に欠かせない「だし」～

うま味を生かし、素材そのもののおいしさを味わう和食には「だし」が欠かせません。だしを効かせることでいつもより少量の調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもなります。

顆粒だしは食塩などが含まれ、味が濃いものも多いため、素材そのものから作るだしや無添加のだしパックがおすすめです。

だしとなる食材はさまざまな種類がありますが、代表的なものをご紹介します。



昆布だし

「グルタミン酸」が主なうま味成分で、上品な風味があり、素材の味を生かしたい煮物や野菜の料理におすすめです。



かつおだし

「イノシン酸」が主なうま味成分で、豊かな風味があり、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役となる料理におすすめです。



煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が主なうま味成分ですが、かつおだしよりも風味の強いだしがとれるため、味噌汁などにおすすめです。給食では、煮干しを使用した味噌汁を提供している保育園も多くあります。



だしをとるのは面倒なイメージがありますが、水に入れて一晩冷蔵庫内で水出しする方法や電子レンジで加熱する方法もあります。手軽な方法で、さまざまなだしを味わってみませんか？

保育園のメニューから

七草風粥

<材料(幼児4人分)>
精白米 2/3合(100g)
(ごはんなら子ども茶碗2杯分程度)
大根 中2cmぐらい(40g)
ほうれん草 20g
水菜 15g
塩 小さじ1/3(2g)
醤油 小さじ1/3(1.5g)
だし汁 2.5カップ(500ml)

<作り方>
①ごはんを炊く。
②かつお節、昆布でだしをとる。
③大根は厚さ3mm程度のいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
④ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
⑤ごはんを器に盛り、④をかける。

1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみため野菜を使って「七草風粥」を午後おやつで提供します。

献立表

NO. 352

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			年始休み	年始休み	年始休み
5日 ごはん	6日 ごはん	7日 バターロール	8日 ごはん	9日 ごはん	10日
麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物	味噌汁(玉葱・カブ) うま煮 白菜生姜和え 果物	さつま芋ポタージュ 豚肉のマーメレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	味噌汁(白菜・麴) 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 果物	味噌汁(キャベツ・シメジ) マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 果物	醤油ラーメン さつま芋の含め煮 果物
牛乳 市販菓子	牛乳 ごまマフィン	七草風粥 鉄強化チーズ	牛乳 メロンパン	牛乳 市販菓子	牛乳 市販菓子
12日	13日 ごはん	14日	15日	16日 ごはん	17日
成人の日	味噌汁(サツマ芋・長葱) 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 果物	お弁当の日	ちゅうりっぷ組 リクエスト メニューの日	豆乳味噌汁(水菜・人参) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
	牛乳 チーズ蒸しパン	ヨーグルト 鉄強化菓子	鉄強化チーズ フルーツポンチ	牛乳 オレンジミルクケーキ	牛乳 市販菓子
19日 ごはん	20日 ごはん	21日 バターロール	22日 ごはん	23日 ごはん	24日
麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物	味噌汁(玉葱・カブ) 大豆と鶏肉の煮物 白菜生姜和え 果物	さつま芋ポタージュ 豚肉のマーメレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	味噌汁(白菜・麴) 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 果物	味噌汁(キャベツ・シメジ) マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 果物	醤油ラーメン さつま芋の含め煮 果物
牛乳 市販菓子	牛乳 ごまマフィン	鶏雑炊 鉄強化チーズ	牛乳 メロンパン	牛乳 市販菓子	牛乳 市販菓子
26日 ごはん	27日 ごはん	28日 ごはん	29日 ごはん	30日 ごはん	31日
味噌汁(生揚げ・人参) 豚肉ごま焼き キャベツのり和え 果物	味噌汁(サツマ芋・長葱) 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 果物	味噌汁(豆腐・玉葱) かれいフライ 小松菜のナムル 果物	麦茶 ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	豆乳味噌汁(水菜・人参) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
牛乳 市販菓子	牛乳 チーズ蒸しパン	ヨーグルト 鉄強化菓子	牛乳 市販菓子	牛乳 オレンジミルクケーキ	牛乳 市販菓子

★3～5歳児のお子さんは、献立表の主食を参考にご飯かパンをお持ちください。
★果物は仕入れの都合上、名前はのせていません。展示食をご覧ください。
★都合により、メニューを変更することがあります。

1月の栄養量 (1日の摂取量平均値)	1月7日	たんぱく質	脂質	加糖	加糖	鉄	塩分相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
3～5歳児	374	17.3	16.6	838	308	2.4	1.5
1～2歳児	465	17.7	15.4	841	290	2.3	1.4