

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ます、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ですが、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、代表的なものをお紹介します。



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

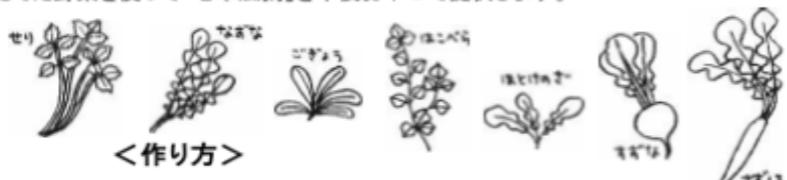
かつおだしと同じ「イノシン酸」が主なうま味成分ですが、かつおだしよりも風味の強いだしがとれるため、味噌汁などにおすすめです。給食では、煮干しを使用した味噌汁を提供している保育園多くあります。



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、さまざまのだしを味わってみませんか？

保育園のメニューから

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てた野菜を使って「七草風粥」を午後おやつで提供します。



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くらい(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。

献立表

NO. 352

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
保育園の味噌汁は、煮干しだしを使用しています。			年始休み	年始休み	年始休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	ごはん
麦茶	味噌汁(玉葱・叻)	さつま芋ポタージュ	味噌汁(白菜・麩)	味噌汁(モヤシ・シメ)	醤油ラーメン
ツナカレー	うま煮	豚肉のマーマレード焼き	鮭のマヨネーズ焼き	マーボー豆腐	さつま芋の含め煮
大根わかめ和え	白菜生姜和え	キャベツとコーンのサラダ	ごま人参	小松菜ツナ和え	果物
果物	果物	果物	果物	果物	
牛乳	牛乳	七草風粥	牛乳	牛乳	牛乳
市販菓子	ごまマフィン	鉄強化チーズ	メロンパン	市販菓子	市販菓子
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん	ごはん	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	ちゃんこ風うどん 青のりボテト
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	牛乳 チーズ蒸しパン	ヨーグルト 鉄強化菓子	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 オレンジミルクケーキ
			お弁当の日	豆乳味噌汁(水菜・人参) さば照り焼き ほうれん草のソテー	ちゃんこ風うどん 青のりボテト
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	ごはん
麦茶	味噌汁(玉葱・叻)	さつま芋ポタージュ	味噌汁(白菜・麩)	味噌汁(モヤシ・シメ)	醤油ラーメン
ツナカレー	大豆と鶏肉の煮物	豚肉のマーマレード焼き	鮭のマヨネーズ焼き	マーボー豆腐	さつま芋の含め煮
大根わかめ和え	白菜生姜和え	キャベツとコーンのサラダ	ごま人参	小松菜ツナ和え	果物
果物	果物	果物	果物	果物	
牛乳	牛乳	鶏雑炊	牛乳	牛乳	牛乳
市販菓子	ごまマフィン	鉄強化チーズ	メロンパン	市販菓子	市販菓子
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	ちゃんこ風うどん 青のりボテト
牛乳	牛乳	ヨーグルト 鉄強化菓子	牛乳	牛乳	牛乳
市販菓子	チーズ蒸しパン	市販菓子	市販菓子	オレンジミルクケーキ	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。展示食をご覧下さい。

★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)	I群	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	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