給食だより No.8

土沢保育園　201911.28発行

◇土沢保育園では、米飯を主食とした日本型食生活を推進しています。
◇当園は、**「いわて地産地消給食実施事業所」**として認定されています。使用する食材は地域の農水産物を中心に、できるだけ地域のものにこだわって仕入れ、安全安心を心がけて提供しています。
◇バラエティに富んだ調理方法や味付けの工夫を行い、子ども達が「おいしい」と食べられるように心をこめて手作りしています。
◇健やかな心身の成長を支援できるように栄養素の過不足が無いように給食を提供しております。

♡お誕生会の日程♡
12月18日（水）
1月15日（水）

お弁当の日
12月17日（火）

◇身体の成長に伴い、栄養給与目標量の更新を行いました　（以上児は持参米飯分は含みません。副食のみです）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食塩
未満児	493kcal	19.7g	14.8g	225mg	2.3g	189μg	0.27mg	18mg	1.7g
以上児	426kcal	21.3g	17.5g	255mg	2.4g	199μg	0.3mg	19mg	2.0g

※以上児の持参米飯量については、100gを基準量としています。（個人差がありますので参考まで）

旬の食材

◇カリフラワー　**◇ブロッコリー**

◆もともと同じ系統で、栄養的共通点が多い野菜です。◆ビタミンC、Eが豊富でこれから冬に向かって風邪の予防などに役立ちます。葉酸も豊富で、赤血球作りや細胞分裂などに役立ち、子どもの健全な成長には不可欠です。

旬の食材

◇にんじん

◆常備野菜として様々な料理に活用されている人参は1年を通じて見かけますが、本来の旬は「冬」です。◆冬の人参は甘みも栄養価も増し、色が鮮やかです。◆人参の色の元となっているカロテンは、体内でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。

旬の食材

◆ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、寒さから身を守るため、水分を減らし糖分を増やすので甘くなります。◆ビタミンCなどの栄養価も高くなり風邪を予防する働きがあります。

食育・お役立ち情報

「冬至のかぼちゃ」

◆今年は12/22です。旧暦二十四節気の22番目が「冬至」で昼の長さが一年で1番短い日です。運気が陰から陽に変わる日とされています。かぼちゃは夏の食べ物ですが、冬まで保存がきく大切な食材で、冬の貴重なビタミン源となり、昔の人は健康で運気が上がるようにと願いをこめてかぼちゃを食べる風習になったようです。地域によって運気を上げる知恵は様々のようなので調べてみるのも楽しそうですね。

食育クイズ　第1問

大根で一番辛いのはどの部

①葉っぱに近い上の方　②真ん中　③下の方

正解は③
下の方は辛みが強く、繊維質です。
大根おろしに適しているのは甘みが強い葉っぱに近い部分です。真ん中は水分が多く固いのでおでんなどの煮物に向いています。

食育クイズ　第2問

サケの卵は次のうちのどれ？

①カズノコ　②タラコ　③イクラ

正解は③
カズノコはニシンの卵、タラコはタラの卵です。サケの卵は10月くらいになると成熟し、11月くらいになると粒が大きくなります。しょう油漬けにして丼やお寿司に使います

わりと簡単!!
人気のおやつです

◆ころころパンプキン（10個分）

材料　かぼちゃ可食量400g、バター30g、砂糖10g、スキムミルク20g、ホットケーキミックス粉40g、黒ゴマ適量、卵黄少々

作り方
①かぼちゃは一口大に切って、柔らかく茹でる。（レンジ可）
②ボウルに①のかぼちゃを入れてよくつぶしてから、バター、砂糖、スキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。
③最後にホットケーキミックス粉を加えヘラで粉っぽさが残らない程度にさっくり混ぜる。（かぼちゃの水分を見ながら粉を加減すること）
④オーブン用のカップに入れ、卵黄に同量の水を加えて溶いた卵液をハケで塗り黒ゴマをのせる。
⑤180度に予熱したオーブンで15分を目安に焼く。