

12月給食だより

2021年12月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	胡瓜 ごはん 味噌汁 <豆腐・大根> 豚肉味噌焼き 白菜生姜和え タッピーサラダ 野菜たっぷり広東めん	2	ブロッコリー フランスパン チキンと野菜のスープ	3	煮ごぼう ごはん 豆乳味噌汁 <芋・ほうれん草> 鶏肉照り焼き ひじきサラダ キャベツとハムのソテー お好み焼き	4	するめ トマトスープパゲティ 白菜のり和え 枝豆 きな粉トースト				
6	ブロッコリー ごはん 味噌汁 <大根・ふのり> チンジャオロースー 胡瓜醤油和え さつま芋甘煮 ジャムスコーン	7	れんこん ごはん 味噌汁 <キャベツ・舞茸> 豆腐ツナ揚げ 小松菜ごま和え 切干大根炒め煮 ヨーグルト・せんべい	8	大根 ごはん 味噌汁 <さつま芋・わかめ> 鮭のマヨネーズ焼き チンゲン菜お浸し かぶそぼろ煮 南瓜蒸しパン	9	セロリ ジャムサンド スープ <小松菜・しめじ> ハンバーグ ごま人参 じゃが芋ホクホクサラダ 赤飯	10	酢昆布 ミートソースパゲティ スープ <チンゲン菜・あさり> ほっけフライ 小松菜と人参のツナ和え コーンソテー デコレーションケーキ	11	煮干し わかめうどん 南瓜の含め煮 ミニトマト 手作り米粉パン
13	人参 ごはん 味噌汁 <白菜・麩> 豆腐チャンプル ブロッコリーマヨネーズ添え 大根ゆかり和え ふかし芋	14	酢大根 ごはん 味噌汁 <水菜・えのき> 炒め納豆 ほうれん草中華和え キャベツと油揚げの炒め煮 ホットドッグ	15	胡瓜 ごはん 味噌汁 <豆腐・大根> 豚肉味噌和え 白菜生姜和え タッピーサラダ 広東めん	16	ブロッコリー フランスパン チキンと野菜のスープ	17	煮ごぼう ごはん 豆乳味噌汁 <芋・ほうれん草> 鶏肉照り焼き ひじきサラダ キャベツとハムのソテー お好み焼き	18	するめ トマトスープパゲティ 白菜のり和え 枝豆 きな粉トースト
20	ブロッコリー ごはん 味噌汁 <大根・ふのり> チンジャオロースー 胡瓜醤油和え さつま芋甘煮 ジャムスコーン	21	れんこん ごはん 味噌汁 <キャベツ・舞茸> 豆腐ツナ揚げ 小松菜ごま和え 切干大根炒め煮 ヨーグルト・せんべい	22	大根 ごはん 味噌汁 <さつま芋・わかめ> 鮭のマヨネーズ焼き チンゲン菜お浸し かぶそぼろ煮 南瓜小倉煮	23	セロリ ジャムサンド スープ <小松菜・しめじ> ハンバーグ ごま人参 じゃが芋ホクホクサラダ 赤飯	24	酢昆布 バリエア風ごはん スープ <もやし・人参> フライドチキン ポテトサラダ 野菜ソテー デコレーションケーキ	25	煮干し わかめうどん 南瓜の含め煮 ミニトマト 手作り米粉パン
27	人参 ごはん 味噌汁 <白菜・麩> 豆腐チャンプル ブロッコリーマヨネーズ添え 大根ゆかり和え ふかし芋	28	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 <水菜・えのき> 炒め納豆 ほうれん草中華和え キャベツと油揚げの炒め煮 ホットドッグ	29	年末年始	30	年末年始	31	年末年始		

米ともち米について

これからお正月になるとお餅を食べる機会が増えてくると思います。今日は米ともち米の違いについてご紹介します。

私たちがごみとして普段食べているお米のことを「うるち米」といい、お餅や赤飯などに使われているお米を「もち米」といいます。見た目の違いは、よく見るとうるち米が半透明なのに対して、もち米は白く不透明です。

また、うるち米ともち米の違いは、でんぷんの成分にあります。うるち米～硬さのもとになるアミロースと粘りのもとになるアミロペクチンという2つの成分でできています。

もち米～粘りのもとになるアミロペクチンのみでできている。そのため、お餅特有の粘りが出る。

12月22日は冬至です!

旬の野菜を食べよう

かぶのそぼろ煮 しじみ

冬至は1年で最も昼が短くなる日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。現代は、1年中いろいろな野菜がお店に並んでいます。昔は冬に緑黄色野菜を食べることが難しく、長期保存が可能なかぼちゃを冬の保存食として大切に食べてきました。冬至にカロテンやビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、風邪を予防し、健康に冬を乗り切ろうという願いが込められています。

かぶは11月～1月が旬の野菜で胃腸の活性化を促すに有効な酵素が豊富です。

<材料(4人分)>

- かぶ(根) ... 200g(3個程度)
- 豚ひき肉 ... 40g
- サラダ油 ... 適量
- 醤油 ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ1
- かたくり粉 ... 小さじ1

<作り方>

- ① かぶを乱切りにする
- ② サラダ油をひいて、かぶと豚ひき肉を炒める
- ③ Aと水を適量入れて炒め煮にする
- ④ かぶが柔らかくなるまで煮たら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

保育園では12月22日のおやつで南瓜小倉煮を出します。ぜひ家庭でも冬至の日にかぼちゃ料理を食べてください。