給食だより

こども園　いしはら
２０２３.1.２５(水)
給食室　Ｎｏ.２０８

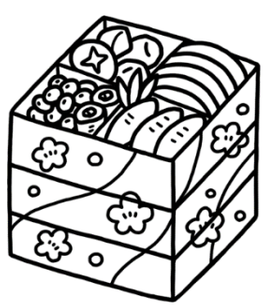
1月 いっただきま～す！

今年も「七草粥」「おもちつき」と新年早々楽しい行事がいっぱいです。「おもちつき」では、鏡餅を作ることになりました。お餅はたべられませんでしたが、「ちゃんこ鍋」にきしめんを短く切って「ほうとう団子風」に、おやつも「ぼたもち」にしました。少しはお餅気分が味わえたでしょうか。

・きんぴらごぼう包み
　ハンバーグ
・竹輪きゅうり
・ブロッコリー
・花形人参
・京風みそ汁

「ハレの日」のごちそう

行事はもともと「神様を呼び、ごちそうを捧げる日」で、食卓には普段と違うごちそうが並ぶ日でした。稲作を中心とする農作業の目安としてはもちろん、季節の変わり目に体調を崩さないようにごちそうで体に栄養を与えるという目的もあります。



身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができても「副菜」まで手が回らない・・・気がつけば、いつも同じサラダばかり・・・。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをおつたえします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・芋等が主材料の料理

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ５０ｇ程度。汁も具が多ければ、副菜になります。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる

鉄不足
貧血になる

食物繊維不足
お腹の調子が悪くなる

ビタミンB1不足
元気がなくなり
心理的に不安定になる

ビタミンA不足
暗い中で見えにくくなる

ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血

★簡単副菜作り

「かぼちゃのバター蒸し」

材料　かぼちゃ1/4（３００ｇ）　バター１０ｇ　しょうゆ小さじ１杯

忙しい時、スプーン一本でできます。

作り方

1　かぼちゃはスプーンでワタを取り除く。
2　耐熱皿にかぼちゃを皮を下にしてのせ、かぼちゃのくぼみにバター（１０ｇ）をのせる。
3　ふんわりとラップをし、電子レンジ（６００W）で８～１０分加熱する
4　取り出してくぼみにしょうゆを加え、スプーンでかぼちゃをザクザクと割りながらバターとしょうゆを絡めたら出来上がりです