

給食だより

2024年1月
あけぼのこども園

～郷土料理を食べよう～

新しい1年が始まりました。年末年始で乱れ気味の生活リズムを少しずつ整えるよう、温かい朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

さて、今月の給食には、せんべい汁・けの汁・人参の子和え・イカメンチなど青森県の郷土料理がたくさん出てきます。自分達が住んでいる地域の伝統的な料理や食材を知り、様々な料理への興味関心につなげていけたらと思います。



1月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	年始休暇	
2	火	年始休暇	
3	水	年始休暇	
4	木	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	お菓子
5	金	鶏の塩焼き ひとロスパ ごぼうサラダ	お菓子
6	土	いもっこ汁 エビしゅうまい もやし和え物 フルーツ	ヨーグルト
7	日	休日	
8	月	祝日・成人の日	
9	火	たらのみぞ焼き 大根とほろ煮 小松菜ごま和え フルーツ	フルーチェ
10	水	せんべい汁 ギョーザ キャベツツナサラダ フルーツ しらすふりかけ	お菓子
11	木	肉じゃがコロッケ 人参の子和え フロッコリーサラダ	ヨーグルト
12	金	親子煮 マカロニサラダ つけ野菜	お菓子
13	土	照り焼きチキン ひじき煮 中華春雨サラダ	ヨーグルト
14	日	休日	
15	月	肉豆腐 ポテトサラダ つけ野菜 けの汁	フルーチェ
16	火	さば味噌煮 きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ	お菓子
17	水	チキン南蛮 もやしたらこ炒め つけ野菜	お菓子
18	木	ポーカレー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト
19	金	ほっけみりん焼き ひじき煮 ほうれん草ツナ和え フルーツ	お菓子
20	土	かに玉スープ アジフライ もやしささみ和え フルーツ	ヨーグルト
21	日	休日	
22	月	豚汁 白身魚フライ ごぼうサラダ フルーツ チーズ納豆	お菓子
23	火	イカメンチ だし巻き卵 ほうれん草なめたけ和え	お菓子
24	水	豆腐バーグ 和風ひとロスパ フロッコリーおかか和え	ヨーグルト
25	木	八宝菜 小松菜ささみ和え つけ野菜	フルーチェ
26	金	塩鮭 切干大根煮 ポテトサラダ フルーツ	お菓子
27	土	さつま汁 肉しゅうまい 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト
28	日	休日	
29	月	きのこトマトのミートボール もやしひき肉炒め マカロニサラダ	フルーチェ
30	火	お誕生会 カレーうどん とり天 トマトサラダ フルーツ	...
31	水	赤魚煮付け おから炒め 小松菜ささみ和え フルーツ	ヨーグルト

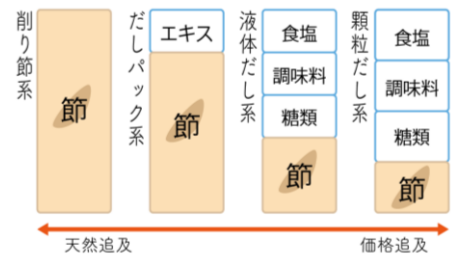
《だしでおいしく食べよう》

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれていて、昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、母乳にもたくさん含まれています。だしをベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



☆市販のだしの選び方

忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさんの種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。



子どもに体験させたい「だし」
＝食塩が添加されていない「だし」



先日のぞう組さんへの食育でも、だしのお話をして、だしの飲み比べをしました。「魚の味がする!」「いい匂い!」と様々な反応でした。給食では、お料理をおいしくするために色々なだしを使っているんだよ♪



煮干しのだし

昆布とかつお節の混合だし

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。