

# 給食だより

## 1月

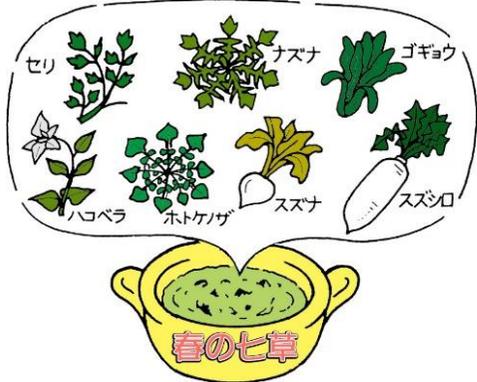
2023/1/10  
しおかぜ認定こども園

明けまして  
おめでとう  
ございます



今年もよろしく  
お願いいたします。

### 「春の七草」わかるかな？



毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

せり：せり科の多年草  
なすな：アブラナ科の越年草  
ごぎょう：キク科の越年草  
はこべら：ナデシコ科の越年草  
ほとけのざ：キク科の越年草  
すすな：「鈴菜」と書く、カブの古い呼び名  
すずろ：「清白」と書く、大根の古い呼び名

### 乾物を上手に取り入れよう！

#### 《切干大根》

切干大根はその名のとおり、大根を細切りにして干して乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。カルシウムやビタミンB1、B2、カリウム、鉄分などが豊富に含まれ、食物繊維も多く含んでいるので、便秘の解消にもつながり、積極的に食事に取り入れたい食材の一つです。



大根（生）と切干大根に含まれる栄養価の比較  
(可食部100gあたり)

	大根(生)	切干大根
カルシウム(mg)	24	500
カリウム(mg)	230	3500
鉄(mg)	0.2	3.1
葉酸(μg)	34	210
食物繊維(g)	1.4	21.3



(株)LEOC  
スタッフ

明けましておめでとうございます。今年もおいしいと言ってもらえるように、がんばります！よろしく申し上げます。  
《1月の人気レシピ》鶏肉のオーロラソース和え：白みそを使った和風オーロラソースのレシピです。お肉に、お魚に、野菜に…万能ソースです。  
○鶏肉50g ○しょうゆ1g ○酒0.5g ○片栗粉7g ・じゃが芋30g ・揚げ油  
●白みそ2g ●ケチャップ4g ●みりん1g  
①○を合わせて下味をつけて片栗粉をまぶして油で揚げる。じゃが芋は素揚げ。  
②●を合わせて加熱してオーロラソースを作り、①にかからめる。

### 給食の展示について

当園では、保護者の方に日々の食事内容を知っていただき、家庭での食事の役に立てたらと思い、給食を展示しています。現在、遊戯室手前の調理室内を見る窓から見えるように展示をしています。日々の食事の参考に、子どもたちとの話のネタに…ぜひ覗いて見てくださいね！

《栄養士のちょっとまじめなお話》  
感染症予防のために  
食事のできることに！



#### ●腸内細菌を整える

○腸内細菌を増やす発酵食品  
腸は、免疫の70%に関わると言われており、腸内のよい菌

(乳酸菌やビフィズス菌など)が、病原体をやっつける酸や免疫物質を生み出します。ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品が善玉菌を増やします。

#### ○食物繊維は腸内細菌のえさ

腸内細菌のえさとなるのが、野菜や果物、豆類、海藻、きのこに含まれる食物繊維です。さらに、野菜類、豆類、果物に多いオリゴ糖もよい菌を増やします。

### 今月の郷土料理：新潟県(1月13日)

《たれかつ丼》ごはんの上に揚げたての薄めのとんかつを甘辛い醤油だれにくぐらせたカツをのせた丼のこと。昭和初期ごろ、モダンな料理だったカツカツを大胆に醤油だれにくぐらせてご飯の上のせたのが始まりだといわれています。

《のっぺ》新潟の代表的な家庭料理で、全国各地に点在する「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物で、里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついたものです。

《けんさん焼》おにぎりの上にしょうが味噌をぬって焼いた郷土料理。「けんさし焼き」「けんしん焼き」「けんさ焼き」ともいい、名前の由来は上杉謙信が戦時に兵糧として、冷めてかたくなったおむすびを剣先に刺して焼いて食べたのがはじまりといわれているようです。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物があっても、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。