



# もいのキッチンだよ

2024. 1



あけまして おめでとう ございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。本年も子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思います。

## 【繭玉飾り・どんど焼き】



1月の食育活動の中の1つに繭玉作り・どんど焼きがあります。繭玉飾りとは、柳などの枝に繭型に丸めた団子などを数多くつけた小正月の飾り物です。4色を使い作る団子は色鮮やかでとても綺麗です。園では丸めるだけではなく、豊作祈願・無病息災・商売繁盛などの祈りを込めて金目鯛・草履・鉛筆・小判なども作ります。出来上がった繭玉は、園庭で行われるどんど焼きで焼き、子ども達の1年の無病息災をお祈りしたいとおもいます。子ども達には、団子の生地感触を楽しみながら伝統に触れてほしいですね。是非、ほいく日和にて繭玉作り・どんど焼きの様子をご覧ください。

## 七草粥

七草粥は、お正月にご馳走三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」この時期になると子ども達が口々にしているのが聞こえてきます。畑で育てた大根・白菜などをたくさん入れ、園ならではの七草粥を大きな釜で作ります。

1年の始まりに「みんなが健康に暮らせますように」との願いを込めて食べたいと思います。



## 食塩の取りすぎに注意しよう

食塩を摂りすぎると高血圧などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。薄味を意識した食生活を子どものころから身につけるよう心がけましょう。

### 【減塩ポイント】

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する
- ・香辛料やショウガなどの香味野菜を活用する
- ・酢や柑橘類などの酸味を上手に使う
- ・味噌汁などは具たくさんにする
- ・だしをしっかり取る

◎給食でも、だしや素材の味を生かす味付け

# 献立表

2024/01月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
04	木	麦茶,ビスケット	カレーライス,ミモザサラダ,らっきょう漬	ミルク,ふかしもち
05	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉の照焼,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,かき玉汁	ミルク,レモンケーキ
09	火	麦茶,アスパラガス	七草粥,梅干し,大根のあちら漬,みかん	ミルク,ホットケーキ
10	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,マーボー豆腐,マカロニサラダ,南瓜の甘煮	ミルク,クッキー
11	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,ウインナーと野菜のソテー,ポイルブロッコリー	ミルク,ジャムパン
12	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ホキの磯辺揚げ,厚焼き玉子,ブロッコリーの和風マヨネーズ	コンフレークヨーグルト
15	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	焼きそば,ちくわ煮,だいこんサラダ	まゆだま
16	火	麦茶,アスパラガス	おにぎり弁当	お菓子
17	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のマーレード焼き,もやしのナムル,キャベツのツナマヨネーズ和え	ミルク,甘食
18	木	麦茶,ビスケット	親子丼,梅ドレッシングサラダ,さつま芋の天ぷら	ミルク,卵サンド
19	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばのみそ煮,チキンサラダ,はくさいの磯和え	ミルク,蒸しケーキ
22	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き,ひじきゴマネーズ,なます	ミルク,お焼き
23	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ハンバーグ,切干大根のサラダ,粉ふき芋	フルーチェ
24	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,千種焼き,三色なます	ミルク,マカロニきな粉
25	木	麦茶,ビスケット	御飯,大根と鶏肉の煮物,さつま芋サラダ,小松菜の胡麻和え,みかん	ミルク,シュガーパン
26	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,彩りお浸し,ひじき煮	ミルク,スイートポテト
29	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	鶏飯,キッズナゲット,ほうれん草の胡麻和え,大根の甘酢漬	ミルク,バナナケーキ
30	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,キャベツとりんごのサラダ,大根煮	ミルク,スノーボールクッキー
31	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートソース,厚焼き玉子,コールスローサラダ	ミルク,スコーン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	538	22.2	15.7	233	2.1	168	0.3	0.44	26	4.2	2
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	97	98	89	84	79	97	122	118	117	125
3才未満児	474	19.1	13.9	227	1.7	131	0.25	0.39	20	3.6	1.6
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	103	103	109	108	74	70	100	144	100	113	107