

# 給食だより

令和元年

# 12月号

社会福祉法人 雅福社会

松島こども園



今年も残すところわずかとなりました。朝晩ぐっと冷えて寒い冬の季節がやってきました。

給食では、クリームシューといった、身体が温まるメニューを取り入れました。今月はクリスマス会も予定していますので、楽しみいっぱいですね。

また、この季節は空気が乾燥するので、インフルエンザが流行ってきます。強い身体をつくっていくために重要なのが「食事」「運動」「睡眠」の生活リズムを整えることです。食事は好き嫌いせず、バランスよく摂取するようにしましょう♪

## 冬至ってなあに？

●12月22日(日)は冬至(トゥンジー)の日です。この日は一年で最も昼間が短く、夜が長くなる日です。

全国的に、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという習慣がありますが、沖縄では冬至の日に「トゥンジーシューシー」という田芋を使った炊き込みご飯を作り、火の神(ヒヌカン)や仏壇にお供えをし家族で頂くという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

田芋は親芋に子芋、孫芋が連なっていることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として沖縄の伝統行事には欠かせない食材です。

沖縄でも寒い時期に入る冬至に家族みんなで食べて、元気に冬を乗り越えましょう！

★給食では、12月20日(金)にトゥンジー(冬至)献立を提供予定です。

## ◆大晦日の年越しそば◆

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や健康を願いながら食べます。沖縄の年越しそばは沖縄そばが定番ですが、他県では日本そばが主流です。そばのように細く長く過ごし、その年の災いを断ち切るという意味もあるそうです。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)

★給食ではひじきや海藻類、ほうれん草といった鉄分を豊富に含む食材を取り入れています。ご家庭でも積極的に取り入れると良いですね。

～元気な血をつくる食べ合わせ～

(例) 鉄分+ビタミンC  
レバー + ブロッコリー

⇒鶏レバーとブロッコリーを炒めて、生姜やんにくしょうゆ、又は焼き肉のタレで味付けで食欲もUP

ひじき + さやえんどう

⇒人参、豚肉も一緒に加えて、ひじきの炒め煮に

鉄分+たんぱく質

●たんぱく質が鉄と結びついて腸からの吸収を促進します

ほうれん草 + かつお節

⇒子どもが好きなちくわも入れて、おかか和えに

12 月予定幼児食献立表

松島こども園

令和元年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2	月	ごはん クリームシチュー チキンゲット ブロッコリーのじゃこ和え 果物	枝豆入りケーキ 牛乳	鶏肉 しらす 卵 チーズ 牛乳 チキンゲット 枝豆	白米 じゃが芋 油 バター ごま油 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 果物	
3	火	麦ごはん 中華炒め 果物 ふろふき大根 とろろ昆布のすまし汁	小倉あん入りホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ グリンピース トロロ昆布 絹ごし豆腐 牛乳 小豆	白米 ごま 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 大根 ねぎ 果物	
4	水	あわごはん 鮭のオーロラソース焼き レンコンきんぴら しめじのみそ汁 果物	紅芋天ぷら 牛乳	赤魚 木綿豆腐 チキ揚げ 牛乳	白米 もちきび マヨネーズ 油 コシヤク 紅芋 小麦粉	レンコン 人参 インゲン シタケ ネギ 果物	
5	木	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	くずもち 牛乳	鶏肉 枝豆 牛乳 きな粉	白米 じゃが芋 油 黒糖 芋くず 砂糖	玉ねぎ セロリ トマト 人参 えのき キュウリ 大根 小松菜 果物	
6	金	麦ごはん 豚肉とパプリカ炒め 昆布煮豆 アーサのすまし汁 果物	ゴマクッキー 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 牛乳 アーサ 昆布 大豆	白米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 バター ゴマ	玉ねぎ 人参 赤パプリカ シタケ ねぎ 果物	
7	土	中華あんかけ 春雨スープ 果物	せんべい ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ コラ 果物 もやし エノキ 洋風野菜	
9	月	麦ごはん 白身魚の生姜煮 果物 タマナーチャンプルー 小松菜のみそ汁	ココアケーキ 牛乳	赤魚 レーズン ツナ 卵 牛乳	白米 押し麦 ホットケーキミックス 砂糖 バター 油 小麦粉	人参 キャベツ ビーマン ねぎ 果物 玉ねぎ	
10	火	あわごはん 照り焼きチキン 果物 豆サラダ ミネストローネ	うどんかりんとう 牛乳	鶏肉 かつお ベーコン 枝豆 牛乳	白米 砂糖 じゃが芋 あわうどん 油	キャベツ キュウリ 人参 果物 セロリ トマト 玉ねぎ	
11	水	五日ラーメン ちくわのマヨ焼き ツナ和え 果物	ふりかけおにぎり 牛乳	豚肉 ちくわ ツナ 牛乳 しらす わかめ	ラーメン マヨネーズ コーン ゴマ油	人参 長ねぎ もやし コラ 果物 キャベツ キュウリ	
12	木	チャーハン ナムル 肉団子スープ 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ウインナー 肉団子 卵 カマコ 牛乳	白米 コーン さつま芋 バター 油 砂糖	玉ねぎ もやし ほうれん草 小松菜 果物	
13	金	玄米ごはん 鮭の塩焼き 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	アガラサー 牛乳	鮭 ウインナー 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン 黒糖 強力粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ブロッコリー 赤ビーマン 果物	
14	土	三色丼 根菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜チーズ 牛乳	鶏ミンチ 牛乳 チーズ	白米 コーン 油	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ゴボウ 果物	
16	月	ごはん 鯖のみそ焼 果物 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	ボンデケーキ 牛乳	鯖 チキ揚げ 豆腐 わかめ チーズ	白米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	人参 ゴボウ インゲン 果物	
17	火	焼きそば 大根とキュウリの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 アーサ 青のり	やきそば麺 白米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ビーマン キュウリ ねぎ 冬瓜	
18	水	【かか献立】麦ごはん きびなごのから揚げ 肉じゃが もずくスープ 果物	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 卵 もずく チーズ 牛乳	白米 押し麦 ホットケーキミックス 油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 コラ 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 果物	
19	木	【食育献立】黒米ごはん 納豆アンドン 豆腐チャンプルー イナムドウチ 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 カスタードカマコ ツナ 牛乳	白米 黒米 油	人参 キャベツ 玉ねぎ コラ シタケ ねぎ 果物	
20	金	【冬至献立】トウジージュシー 果物 冬瓜の旨煮 豚汁	ちんぴん 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 枝豆 牛乳	白米 コシヤク 油 砂糖 田芋 黒糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 冬瓜 シタケ ねぎ ごぼう 果物	
21	土	生活発表会					
23	月	あわごはん 筑前煮 キャベツのサラダ なめこのみそ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 レーズン	白米 あわ ホットケーキミックス バター 小麦粉 油 コシヤク	なめこ キュウリ 人参 キャベツ インゲン 玉ねぎ 小松菜 シタケ 果物	
24	火	お楽しみ会 & お誕生会					
25	水	ひき肉のカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	フルーツヨーグルト お茶	ひき肉 卵 粉チーズ わかめ 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ トマト 果物 キャベツ 長ねぎ	
26	木	麦ごはん 魚の西京焼き 果物 南瓜のそぼろ煮 えのきのすまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳	赤魚 鶏ミンチ 卵 牛乳	白米 押し麦 レーズン 小麦粉 油	南瓜 玉ねぎ ほうれん草 えのき 果物	
27	金	年越しそば もずく酢 果物	いなり寿司 お茶	三枚肉 カマコ もずく いなり揚げ	沖縄そば 白米 砂糖 ゴマ	きゅうり ねぎ 果物	
28	土	豚肉の生姜焼き丼 ゆし豆腐 果物	ブルー・キンビスビスケット 牛乳	豚肉 ゆし豆腐	白米 油 ギンビスビスケット	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ 果物 ブルー	

※食材の都合により献立を変更する事があります。

