

給食だより (5号)

平成29年12月
佐倉市役所子育て支援課

子どもの食事～1か月の食事バランスについて

4号では、1週間の食事を通して5大栄養素をバランスよく摂るための献立作成のポイントについてお話をいただきました。今回は、保育園給食の献立をたてる時のポイントを紹介しながら、1か月の食事バランスについて考えてみましょう。

へいせい29ねん12がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ (みゆやさいをたべて、かぜにむけないからだをつくらう)



主食・主菜・副菜・汁物を揃えています。

幼児期は、おやつも大切な食事の一部です。手作りおやつを取り入れたり、旬の果物や乳製品を取り入れたりするようにしています。

冬至の南瓜やクリスマスメニューなど、行事食を取り入れています。

月	日	献立	1週間		1か月		1年	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4月	1	ごはん レバー・ナルフエーあう ちやしのずものみそしる	477	17.5	506	20.5	511	19.1
	2	ゆさいジュース せんべい						
	3	ごはん だいたのドライカレー チーズサラダ	564	21.9	587	23.5	598	24.1
	4	ごはん のしどり なつとうあえ みそしる	538	21.5	633	25.1	480	20.3
5月	1	ごはん チキンアップルソース しよくおなかあえ みそしる	478	19.5	478	19.5	478	19.5
	2	ちゅうしょく						
	3	ごはん とうりのねぎなつたあげ あおなごまみそあえ すましじる	551	20.7	550	19.5	551	20.7
	4	ゆさいジュース せんべい						
6月	1	ポトソーススパゲティ くさいとりこのサラダ	457	17.3	467	17.9	457	17.3
	2	ごはん あおなごまみそあえ きりぼしだいこんおなかあえ	487	19.5	495	19.9	487	19.5
	3	マーボーどん しょうろくろく のめスープ	562	22.1	597	23.5	562	22.1
	4	ごはん しよみざかなのいそべあげ カレーまんぱら みそしる	537	21.5	555	22.1	537	21.5
7月	1	クッキーライス ローストチキン パスタスープ フロッコリーおなかあえ クリスマスデザート	550	21.9	664	26.1	550	21.9
	2	ごはん なまあげとやさいのそぼろに しよこあえ みそしる	491	19.5	486	19.1	491	19.5
	3	ごはん さかなのみそと ちやしとハムのあえものみそしる	468	18.5	562	21.9	468	18.5
	4	ごはん コーンフレックチキン ジャコサラダ	528	21.2	558	22.1	528	21.2
8月	1	ごはん ツナコーンカレー ひじきサラダ	541	21.4	560	22.1	541	21.4
	2	ちゅうしょく						
	3	ごはん かりんとう こませんべい	468	18.5	562	21.9	468	18.5
	4	ごはん ケーキ	528	21.2	558	22.1	528	21.2

食材を3つの食品群に分類して、バランスよく取るようにしています。

栄養価も一食単位で整えるのは難しいため、一週間及び一か月単位で基準値を満たすように心がけています。

- ※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
- ※ 本字のおやつは、手作りおやつとなります。
- ※ 今月は、「さつまいも」「里芋」の地元野菜を使用します。
- ☆ 22日は一足早く、昼食にクリスマスデザートを提供します。
- ☆ 22日は冬至です。午後おやつにかぼちゃのケーキを提供します。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g
3歳未満児	511	19.1	16.4	1.7
3歳以上児	543	19.9	15.9	1.9

旬の食材を取り入れて

旬の食材は栄養価も高く、市場に多く出回るため比較的安く手に入れることができます。春夏秋冬、その季節に合った栄養素が多く含まれているので、積極的に食事に取り入れましょう。また、昔から伝わる郷土料理や行事食を、子どもと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



献立紹介 《鶏肉と里芋の煮込み》



<材 料>

<大人4人分>

鶏もも皮なし	200g
生姜汁	少々
里 芋	320g
干椎茸	6g
長ネギ	80g
人 参	80g
サラダ油	6g
砂 糖	9g
しょうゆ	20g
がらスープ	1.5g
ごま油	2g

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、生姜汁をもみ込んでおく。
- ② 里芋は1/2~1/4位、干椎茸は水で戻してスライス、長ネギはみじん切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて①を炒め、人参、里芋、干椎茸を加えて更に炒め、水を加えてひと煮たちさせる。
- ④ 沸騰したらアクを取り除き、調味料を加える。
- ⑤ 里芋が柔らかくなったら、仕上げにごま油を加える。

里芋と鶏肉の組み合わせは、胃腸を守り疲労回復に効果があります。
彩りにブロッコリーを加えてもよいでしょう。

★一人当たり栄養価★

エネルギー	164 kcal	たんぱく質	12.2 g
脂 質	5.0 g	塩 分	1.0 g



《地場産物の紹介》

☆佐倉市で栽培しているお芋です☆



里 芋



里芋はサトイモ科の植物で、株の中心に大きな親芋があり、その周りに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と、ひとつの種芋からたくさんの芋ができます。貯蔵がきくので、一年中出回っていますが、秋から冬のこの時期が旬になります。

原産地はインド東部からインドシナ半島ですが、日本でも縄文時代から栽培されていました。

日本の生産量第一位は千葉県で、八街市や富里市、山武市で多く生産されており、千葉を代表する農作物のひとつです。

「石川早生」という品種は、中秋の名月に『きぬかつぎ』として食べたり、「八つ頭」という品種は、お正月のおせち料理に縁起物として使われたりします。里芋は大きさや味が品種によって違うので、それぞれの特徴を活かして料理するとよいでしょう。