



# 食育通信



あけましておめでとうございます。  
 楽しかった冬休みも終わり、いよいよ3学期がスタートしました。「早寝・早起き・朝ごはん」  
 で生活リズムを整え、今年も元気に過ごしましょう。

## 伝えたい郷土料理

「郷土料理」というと、難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。汁物や煮物、炊き込みごはんなど、全国各地にさまざまな種類がありますが、漬物のように長期保存の工夫から発展した物が多いといわれています。京都では、西京漬やへしこ、漬物ではしば漬けや干枚漬、すぐきが有名です。また年末年始には、にしんそばや白みそのお雑煮、芋棒など美味しいものをたくさん食べられたことと思います。

各地の気候風土や暮らしにあった独自の調理法を楽しみながら、郷土料理を伝えていきましょう。



☆12月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
504 kcal	18.5 g	13.2 g	201 mg	2.2 mg	3.6 g	1.7 g
438 kcal	14.7 g	10.8 g	86 mg	1.8 mg	3.8 g	1.9 g

☆1月の実施栄養

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
488 kcal	17.5 g	12.5 g	191 mg	2.1 mg	4.1 g	1.6 g
405 kcal	16.0 g	9.7 g	80 mg	1.6 mg	4.1 g	1.7 g



## 乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダや和え物にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆなどで和えて味を付けます。また、サラダにはハムの代わりにツナを入れるのもお勧めです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

園でも1月15日の給食で和え物にして食べる予定です。



12/7 つぼみリクエスト



焼きそば

12/18 お誕生日会のおやつ



スノーボール

12/15 クリスマス音楽会



- ごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- スパゲッティサラダ
- コーンと玉ねぎのスープ
- プリン