



新年あけましておめでとうございます。  
年末年始のお休みはご家庭ではどのように過ごされたのでしょうか。  
風邪の引きやすい時季ですが、新年も元気いっぱい過ごしましょうね！  
給食室では、今年も栄養バランスを考え子どもたちに「おいしい」といつてもらえるような給食を作っていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します。



## お米パワーで健康に！



日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ、一方で脂肪は少なく、加えて魚、豆類、根菜類との相性も良いため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとりやすくなっています。また、1食の中でごはんの割合を増やすことで、脂肪を多く含んだ食品を減らすことができ過剰なエネルギー摂取を抑えることにもつながりますよ。



## おいしく感じる理由

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。  
このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをかかせることで塩や砂糖などによる味付けを薄めにする事ができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。

### ～急須で簡単！だしのとり方～

手間がかかり、難しそうなイメージのある「だし」ですが、急須を使えば簡単にとることができます。急須に昆布とかつお節を適量入れ、お湯を注ぎ、ふたをして2～3分蒸らせば出来上がりです。ぜひご家庭でも試してみてくださいね。

## 七草がゆ

1月7日は人日の節句です。五節句の中の一番目の節句であり、1月7日の朝は七草がゆを食べて、一年の豊作と無事を祈ります。

七草がゆに入れるのは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。1月といえば冬の真っ只中で寒さも厳しい時期ですが、旧暦では1月は早春に当たり、七草をおかゆに入れて食べることにより、無病息災で長生きができるとされていました。また、七草にはビタミンも豊富で、正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をやさしくいたわるという効果もあるのです。

## 給食メニューから

## 鮭のコーンマヨネーズ焼き



### 材料(幼児4人分)

生鮭……………480g(4切)  
塩……………0.8g  
こしょう……………少々  
酒……………2g  
マヨネーズ……………32g  
クリームコーン缶…32g

### 作り方

- ①魚に塩、こしょう、酒で下味をつけます。
- ②天板に薄く油をしき、魚を並べて焼きます。  
※オーブンはあらかじめ温めておき、180～200℃で15分程焼きます。  
(又は、フライパンで焼きます)
- ③マヨネーズとクリームコーンを混ぜておきます。
- ④魚に③のをのせ、充分火を通したら完成です。(10分)

栄養価(幼児1人) 鮭のコーンマヨネーズ焼き / 1食の必要摂取量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
117/552	11.0/20.7	7.0/15.4	6/240	0.2/2.2