

1月

給食だより

黒森保育園 平成28年12月28日

来年も皆さんにとって良い年でありますように！！

今年も残すところあとわずかとなりましたね。あっという間の一年という感じがします。クリスマスが終わると慌ただしく大晦日。年越しそばを食べたり、紅白歌合戦を観たり... 一夜明ければ元旦。いつも見慣れているものも不思議と新鮮に感じ、気分も新たになりますね。来年も元気な子ども達に楽しく、おいしい給食を作っていきたいと思います。みなさんどうぞよろしくお願いいたします。

ノロウイルス警報

テレビのニュースや新聞などでも報じられたノロウイルス！保育園でも胃腸炎が流行してしまいました。おやつを食べる前、ご飯を食べる前、外から戻ったら『手洗い・うがい』をしっかりとしましょう！じっくり1回洗うよりも10秒間を2回、しっかりと洗った方が効果的と聞きました。(1回洗ったらキレイなタオルやペーパーで一度拭いて2回目へ)
下痢や嘔吐したときの始末時も感染しないために、マスクや手袋をしましょう！もし素手で始末した時は、爪の間・指の間や忘れがちな手首や手の甲など十分に洗いましょう。
ノロウイルスは耐久性に強いので、アルコール消毒は効きません。ハイター等の塩素系が効果的です。2ℓのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ8杯分のハイターを入れ、キャップを閉めよく振り混ぜます。ちょうど良い濃度の水が出来あがります。その水で床や衣類を拭きとり、消毒します。拭いた後は真水でしっかり拭きとりましょう。変色や錆の原因になります。

大根もち

1/17 (火) 作りますよ〜!



星組が畑の大根を使って大根もちを作ります！大根をすりおろし、白玉粉を混ぜて丸め、ホットプレートで焼いて甘だれをかけた出来上がり！いまひとつ想像しにくいと思いますが、しっかり餅になり大根の風味で、美味しく出来上がりますよ！！

〈材料〉大根おろし: 25g 白玉粉: 20g
・青のり・桜エビなど入れても美味しいです。
〈たれ〉砂糖: 2g しょうゆ: 3.5g
・ごま油を入れると風味が増します。

◆27日は、酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。野菜もたっぷり摂れる献立です！

★お楽しみ献立★

11月のお楽しみ献立は、数年ぶりの『マクドナルド』！！
手作りのハンバーガーに子ども達の反応も良く、おかわりを3回もしてくれる子もいました！
また来年のお楽しみに♪



生活リズムを整えましょう!

長い休みが続くとどうしても寝る時間が遅くなりがちです。そのせいで朝起きるのも遅くなります。栄養バランスのとれた食事を摂り、めいっぱい体を動かして十分な睡眠で、免疫力を高めて体調を整えましょう。

1月の献立表

4	水	豚丼風 りんご 味付けのり 麦茶		麦茶 菓子	E:218 P:9.5 F:10.0 塩分:0.8
5	木	ポークカレー オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:346 P:14.0 F:16.3 塩分:1.6
6	金	タラのスープ煮 いよかん ブロッコリーサラダ コンソメスープ	※	ココア 菓子	E:338 P:15.9 F:21.5 塩分:2.3
7	土	肉汁 ふりかけ みかん 牛乳		麦茶 菓子	E:374 P:18.1 F:17.3 塩分:1.8
10	火	魚の味噌マヨ焼き かぼちゃ煮 三色和え バナナ みそ汁		牛乳 菓子	E:376 P:19.8 F:10.1 塩分:2.0
11	水	松風焼き 切干大根サラダ ラ・フランスゼリー みそ汁	※	麦茶 おしるこ	E:398 P:17.1 F:7.9 塩分:1.6
12	木	肉じゃが煮 コールスロー いよかん みそ汁	※	牛乳 高野豆腐ラスク	E:404 P:22.6 F:15.3 塩分:2.0
13	金	◎ 小女子のかき揚げ 生姜しょうゆ和え みかん みそ汁	※	牛乳 スティックパイ	E:411 P:14.9 F:22.1 塩分:2.1
14	土	ポークカレー オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:360 P:14.3 F:16.8 塩分:1.7
16	月	親子煮 かぶときゅうりの浅漬け りんご みそ汁		ヨーグルト 昆布	E:378 P:24.1 F:13.2 塩分:2.6
17	火	手作り餃子 ほうれん草のナムル バナナ 中華スープ	※	牛乳 大根もち	E:311 P:15.0 F:10.2 塩分:1.4
18	水	★ お楽しみ献立 (悠先生が考えてくれますよ!!)		牛乳 菓子	E:513 P:25.5 F:12.9 塩分:4.5
19	木	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ りんご かき玉汁	※	牛乳 ピザトースト	E:395 P:19.9 F:17.5 塩分:2.9
20	金	★ パン 鶏の照焼き スティック野菜 みかん 押麦のスープ	※	麦茶 わかめおにぎり	E:438 P:17.7 F:9.7 塩分:2.3
21	土	ブラウンシチュー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:472 P:14.3 F:20.5 塩分:2.0
23	月	ミートローフ 茹ブロッコリー みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:392 P:19.2 F:18.0 塩分:1.6
24	火	ぶり大根 甘酢和え オレンジ 納豆汁		牛乳 菓子	E:463 P:22.9 F:20.0 塩分:2.3
25	水	◎ ごぼうのドライカレー 花野菜の和え物 みかん 牛乳		アイスクリーム	E:382 P:14.6 F:18.7 塩分:1.6
26	木	タンドリーチキン しょうゆフレンチ バナナ 野菜スープ	※	牛乳 コーンカレーパン	E:390 P:18.4 F:11.3 塩分:1.9
27	金	★ あんかけチャーハン 浅漬け みかん わかめスープ	※	牛乳 黒豆マドレーヌ	E:605 P:18.3 F:20.0 塩分:2.9
28	土	すき焼き風煮 バナナ ゆかり 牛乳		麦茶 菓子	E:398 P:16.6 F:11.3 塩分:1.0
30	月	鶏のさっぱり煮 のりの佃煮 みかん たら汁		牛乳 焼きドーナツ	E:372 P:27.1 F:9.4 塩分:2.6
31	火	★ 博多ラーメン風 フルーツポンチ	※	麦茶 ケーキ	E:518 P:17.5 F:15.9 塩分:2.3

◆ 献立表の★は完全給食の日です。ご飯はいりませんが、箸は必要です。※は手作りおやつです。
◎はカミカミデーです。噛むこと(音・歯ざわり)を楽しみながら食べます。
◆18(水) お楽しみ献立の日です。今回は悠先生が考えてくれますよ♪
◆31(火) 1月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなで祝いします★

