

1月



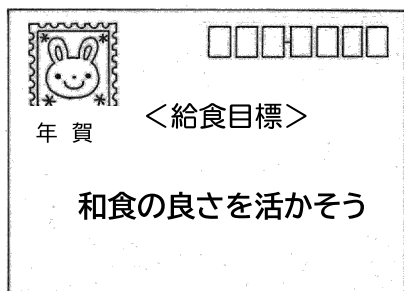
R7.1.15 千代田幼稚園

あけましておめでとうございます。

今年も、子どもたちが笑顔になれる給食(献立)を作ってまいりたいと思います。

1月は、新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感じられる月ともいえます。

1月ならではの料理を楽しみましょう。



<配慮事項>

- 正月料理について話す。
- 感染症予防のため、手洗いやうがいを習慣づける。
- 「だし」や食材のうまみを活かして減塩に配慮する。

千代田幼稚園の給食でも行事食として、1月7日に七草寿司、1月10日に紅白なます、ぜんざいを提供しました。

1月7日(火)の給食



1月7日の七草の日にちなんで、七草献立を提供しました。メニューは、七草寿司、鯖の竜田揚げ、ほうれん草のおかか和え、すまし汁、牛乳でした。

七草寿司の中には、七草のうちのスズナ(カブ)とスズシロ(大根)の葉を入れました。その他にも、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、人参といった具が入り、栄養満点の七草寿司でした。子どもたちもモリモリ食べていました！

春の七草・・・「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」



1月10日(金)の給食



1月10日(金)の給食は、1月11日(土)が鏡開きということで、一足早い鏡開き献立でした。

メニューは、麦ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、紅白なます、魚そうめん汁、ぜんざい、牛乳でした。

紅白なますは赤と白で縁起が良いとされているため、昔からお正月料理として食べられてきました。デザートのごぜんざいもみんなよく食べており、残菜もほとんどありませんでした！



宮崎県(市)産の食材



だしを活かせる宮崎県産の冬の食材をご紹介します。

●干しいたけ

宮崎県は、原木しいたけの生産に欠かせない「クヌギの木」「清らかな水」「一日の寒暖差」「全国トップレベルの日照時間」等の条件がそろっており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されています。宮崎県の干しいたけの生産量は全国2位です。

最近では、食生活の洋風化や生活スタイルの変化により消費量は減少傾向にありますが、おいしさを引き出すうま味(グアニル酸)を多く含む干しいたけを使って、減塩に活かしましょう。

●千切り大根(切り干し大根)

関西より以西では千切り大根、関東では切り干し大根と呼ばれています。

気温が下がり、季節風が吹き始める時期に収穫が行われます。(12～2月)

天日干して水分が抜けているため、生の大根よりも多くの量を取ることができます。

また、干すことで栄養や甘味が凝縮され、うま味(グルタミン酸等)も増加している千切り大根は、和風、洋風、中華風料理によく合います。

参考:宮崎しいたけ振興会「みやざきのしいたけ」・JA 宮崎経済連 宮崎県産農畜産物「せんざり大根」

★給食でも、宮崎県産の干しいたけ、千切り大根を使ったメニューを多く取り入れています。

子どもも減塩が必要ですか？

日本人の栄養摂取基準(2025年版)によると、食塩摂取量の目安は左下表のようになります。令和4年度宮崎県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は、全年代で目標量を超えている結果が出ています(右下表)。子どもの頃の味覚は、成人してからも、生活習慣病を発症しやすくなります。

子どもの味覚(甘味・塩味・酸味・苦味・旨味)を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけましょう。

日本人の栄養摂取基準(2025年版)
(塩分の推奨量)

	男性	女性
1～2歳	3.0 g	2.5g
3～5歳	3.5 g	3.5g
6～7歳	4.5g	4.5g
8～9歳	5.0g	5.0g
10～11歳	6.0g	6.0g
12～14歳	7.0g	6.5g
15～17歳	7.5g ↓	6.5g

宮崎県民健康・栄養調査(令和4年版)
★印が塩分の推奨量です

