



# 食の力

## 1月号



### 1月の献立

状況により、変更場合があります。

## みかん畑で食べたみかん、最高においしい！最高にあまい！！

「雨がやんだ！」と、バスの中で大喜びの子どもたち。バスで山へ向かう途中、窓に雨粒がポツポツ…と落ちてきた時には、急遽延期も検討しましたが、みかん狩りを楽しんでいた子ども達の願いが通じたのか、麓へ到着するとピタッと止みました。さあ、頂上目指して出発です！



「先生！早く、早く！」と坂道もへっちゃらな子どもたち。引率の先生たちの息があがるころ、山頂のみかん畑に到着しました。幼稚園からそれほど遠くないのですが、とても静かな場所でした。1人2つずつのみかんを選んで採りました。



1本の木に、みかんがいくつ実っているのか子どもたちと数えてみましたが…200個を過ぎたあたりで数がわからなくなり…。結局、数えきれませんでした。  
育て方によっては600個以上も実がなるようです。一方で、実をつけ過ぎると木が痛むということもあり、調整されていることをお聞きました。



スーパーに袋詰め、箱詰めなどでたくさん売られていますが、1つ1つ手作業で収穫されています。大切にいただきたいですね。また、ビタミンCたっぷりですので、おいしく食べて、風邪の予防もしていきましょう。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
7	金	行事献立/七草ごはん	さばの生しょうゆ焼き・七福煮なます・金時人参の味噌汁	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・白滝・ごま油・純米酢・じゃがいも	いりこ・塩昆布・さば・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ななくさ・生姜・大根・椎茸・れんこん・人参・玉葱・金時人参・太もやし・青ねぎ	368	18.7	12.1	506	1.7
11	火	豆ごはん	さわらのゆずみそかけ・さつまいも納豆・かぶ味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・さわら・味噌・味噌・納豆・もすく・油あげ・出し昆布・だし削り	グリーンピース・ゆず・かぶ・人参	350	20.3	9.3		1.4
12	水	けんちんうどん	大豆サラダ・高野ツナ煮	うどん・里芋・黒砂糖・純米酢・じゃがいも・こんにゃく	豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・わかめ・高野・ツナ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・太もやし・胡瓜・いんげん	306	15.2	7.7	490	2.5
13	木	たくあんご飯	大根と里芋の煮物・ブロッコリー納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・里芋・板こんにゃく(黒)・黒砂糖	いりこ・かつお節・木綿厚揚げ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	タマ・人参・大根・いんげん・ブロッコリー・キャベツ・太もやし・玉葱・青ねぎ	324	14.1	6.7	530	1.3
14	金	わかめご飯	麻婆豆腐・ゆかり納豆・野菜スープ	発芽玄米・Jマ・ごま油・黒砂糖・片栗粉・緑豆春雨・じゃがいも	いりこ・炊きこみかめ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・水菜・人参・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ゆかり・胡瓜・キャベツ・に	316	13.7	7.0	516	2.0
17	月	うめごはん	かぼちゃ納豆・炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・納豆・おから・油あげ・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・ごぼう・人参・椎茸・枝豆・玉葱・太もやし・青ねぎ・うめ	343	13.9	6.7	604	1.4
18	火	玄米ご飯	あじの甘辛焼き・和風サラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・じゃがいも	いりこ・あじ・わかめ・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	320	17.7	6.4	502	1.8
19	水	煮込みうどん	じゃが芋オイル焼き・キャベツとコンソメ	うどん・里芋・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・しらす干し	切干大根・玉葱・人参・小松菜・しめじ・キャベツ・コン	311	11.3	9.2	590	2.4
20	木	さげご飯	じゃこ納豆・すき焼き風煮・味噌汁	発芽玄米・Jマ・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・鮭ほくし・納豆・ちりめん・大豆ミンチ・焼き豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・コン・白菜・えのき・白ねぎ・玉葱・青ねぎ	318	15.8	6.7	515	1.5
21	金	どうもろこしごはん	じゃが芋とカラカラカレー煮・切干大根の和え物・豆乳スープ	発芽玄米・じゃがいも・カーネル・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・わかめ・ツナ・レク・豆乳	コン・カラカラ・人参・切干大根・玉葱・キャベツ	310	10.7	4.1	605	1.5
24	月	ゆかりご飯	さつまいも納豆・きんぴら・味噌汁	発芽玄米・Jマ・薩摩芋・黒砂糖・こんにゃく・じゃがいも	いりこ・納豆・蒸し大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ごぼう・人参・れんこん・いんげん・玉葱・太もやし・青ねぎ	321	11.6	4.5	607	1.4
25	火	枝豆ごはん	鮭の塩焼き・しらすとコンソメ・すまし汁	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	いりこ・塩昆布・鮭・しらす干し・豆腐・わかめ・出し昆布	枝豆・キャベツ・コン・玉葱・人参・えのき・みつば	336	21.6	7.5	469	2.5
26	水	しっぽううどん	たくあん即席漬け・さつまいも小豆煮	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖	油あげ・だし削り・出し昆布・かつお節・ゆであずき	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・キャベツ・水菜・タマ	300	9.5	2.5	651	2.3
27	木	舞茸ごはん	サラダ納豆・おでん風・味噌汁	発芽玄米・純米酢・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・塩昆布・納豆・削りぶし・焼き豆腐・味噌・出し昆布・だし削り	舞茸・キャベツ・胡瓜・人参・大根・グリーンピース・玉葱・白菜・青ねぎ	347	15.1	7.2	579	1.5
28	金	人参ごはん	南瓜のさっぱり煮・白和え・野菜スープ	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・こんにゃく・Jマ・じゃがいも・ごま油	いりこ・ツナフレーク・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り	人参・キャベツ・ほうれん草・ほうれん草・コン・玉葱・青ねぎ	346	12.7	7.9	602	1.7
31	月	Jマりと昆布ご飯	肉じゃが風・しらす納豆・ご味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・Jマ・春雨	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	ごぼう・玉葱・人参・いんげん・キャベツ・にら	304	11.9	4.7	562	2.0

### 白いスジがきれいにとれる！(和歌山むき)

