



# 給食だより



令和3年1月4日 波島保育園

どのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。今月は七草や鏡開きなど1月ならではの料理を楽しみましょう。ご家庭でも食べ物の由来の話などから、楽しい食卓の会話が広がると幸いです。

## 〇子どもの塩分、気を付けてますか？

私たちは日々の食事で当たり前のように食塩を摂取しています。食塩の過剰摂取は高血圧症など生活習慣病に大きく関与しています。日本人の食事摂取基準では、食塩摂取目標量として

1～2歳は3.0g未満/日  
3～5歳は3.5g未満/日

となっています。食塩は、調味料だけでなく、外食、中食（総菜やコンビニ弁当等調理済の食品）、加工食品や冷凍食品の利用など、食環境の利便性の向上が食塩摂取量の増大に影響していると言われてい

ます。子どもの将来の健康のために、食塩含有量の多い食品を控え、減塩製品を利用するなど減塩に取り組み

ましょう。  
＜食品に含まれる塩分量＞

食品・量	塩分概
カップラーメン・1個	5.8g
レトルトカレー・1袋	3.0g
即席みそ汁・1人分	2.2g
クリームパン・75g	0.9g
冷凍ぎょうざ・1個	0.2g

※新食品成分表より

## ★減塩のコツ★

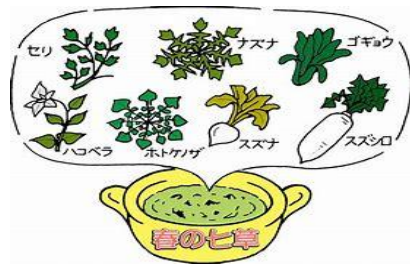
・旬の食材、新鮮な食材を選びましょう。うま味がたっぷりで調味料が少なくてもおいしく食べることができます。

## 14日(木)・・・誕生会

### ☆メニュー☆

おにぎり  
ミートローフ・レタス  
きゅうりとトマトの  
ツナサラダ  
さつま芋のみそ汁  
みかん・りんご

### ☆おやつ☆ 牛乳



12月のメニューから甘酸っぱい「きゅうりとりんごのサラダ」を紹介します！

<材料>4人分

きゅうり・・・200g りんご・・・100g 人参・・・20g ロースハム・・・20g

サラダ油・・・5g 酢・・・10g 砂糖・・・10g 薄口しょうゆ・・・10g

<作り方>

①きゅうりは薄い輪切りにして、塩をして水気を切る。りんごは皮をむいていちよう切りにして塩水にさらし、水気を切る。人参はいちよう切りにして湯がき、水気を切る。ロースハムは好みの形に切ってください。

②調味料を全て合わせて、①と合わせしばらく置いて味を染み込ませたら出来上がり♪

日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食	
25	月	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	牛乳 ホットケーキ	パン 牛乳 せんべい	白かゆ 根菜のミルク煮 野菜スープ	
12	・ 火	揚げ魚のごま和え レタス・トマト 白菜のコトコトスープ	麦茶 カップヨーグルト クッキー	ごはん 牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚の照り煮 白菜のスープ	
13	・ 水	かぼちゃのそぼろあん 大根の酢の物 小松菜のみそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	
27	木	魚の塩焼き おかか和え 大根のみそ汁 いちご	麦茶 わかめうどん	ごはん ヨーグルト	白かゆ 根菜と魚のくず煮 みそ汁	
15	・ 金	鶏肉のトマト煮 ナムル風和え物 オニオンスープ	麦茶 お好み焼き	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ	
29	16	・ 土	どさんこラーメン じゃこ炒め 果物	牛乳 ミニパン	牛乳 菓子	白かゆ じゃがいもとじゃこのおやき 果物
30	4	・ 月	チキンカレー コーンとわかめのサラダ パイン缶	牛乳 メロントースト	ごはん 牛乳 あられ	白かゆ チキンの照り焼き 野菜スープ
18	5	・ 火	みそおでん すまし汁 みかん	牛乳 煮豆	ごはん 牛乳 クッキー	白かゆ 鶏肉のみそ煮 すまし汁
19	6	・ 水	鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ 野菜スープ	牛乳 カッププリン 菓子	ごはん ヨーグルト	白かゆ 旨煮 カリフラワーのスープ
20	7	・ 木	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁 みかん	麦茶 七草雑炊	ごはん 牛乳 クラッカー	白かゆ 魚のみそ焼き みそ汁
21	8	・ 金	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ かぼちゃの甘煮 みそ汁
22	9	・ 土	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ 果物	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	白かゆ スープパスタ 果物
23						

※行事などで献立が変わることがあります。

