



# 給食だより 1月号



令和6年12月24日 発行

白梅幼稚園

宇城市で行われている『さしより野菜』プロジェクトを知っていますか？

食事の際は、とりあえず野菜から食べようという意味です。最初に食物繊維の豊富な野菜を食べることにより、血糖値の急上昇が抑えられ糖尿病の予防につながります。

なぜ宇城市がこのようなプロジェクトをおこなっているのかというと、特定健康診査の結果で高血圧の割合がワースト1！また高血糖の方の割合も増加傾向にあるからだそうです。

1. さしより野菜が血糖値の上昇を抑え、血管を守ります
2. たっぷり野菜で高血圧の予防効果が期待できます (1日350g以上)
3. 減塩も意識しましょう

その他野菜にはビタミン類による風邪予防や食物繊維による整腸作用など、様々な働きがあります。これから成長していく子どもたちにはぜひ野菜を食べる習慣をつけてほしいですね。



さしより野菜について詳しくはこちらをご覧ください  
(宇城市ホームページ)



レシピはこちらのQRコードから  
見てみてください！  
宇城市公式クックパッド



今後給食でも少しずつ取り入れていきたいと思っています。ぜひおうちでも作ってみてください

そして12月1日、ベジ1コンテストの表彰式に行ってきました。

テーマは

「時短でできる野菜たっぷりレシピ」

参加者は制限時間20分で調理するために様々な工夫をされていました。



☆グランプリ☆  
野菜たっぷりビビンバ



入選：冷凍ブロッコリーの  
シャカシャカ白和え  
1月10日の給食にでます



準グランプリ  
蓮根の甘酢和え



入選：トマトスープ  
1月17日の給食にでます



## 絵本から飛び出したレシピ



発行：KADOKAWA  
著者：まいのおやつ

1月は『まほうのわくわくおにぎり』です

おいしく、あたたかいおにぎりが主役の物語。

出てくるおにぎりは20種類以上！

子どもたちも大好きなおにぎり！

“おにぎりにするとたくさん食べてくれる”

なんてことはありませんか？イラストレシピも

ついています。ぜひおうちでも「おいしくなあれ」と魔法をかけながら、お子さんと一緒に作って

みてはいかがでしょう？

年中くま組が沖縄の幼稚園と交流しました。

くま組さんが沖縄の子どもたちに「沖縄の食べ物やおやつを教えてください」と質問

したところ、『クーブイリチー』や

『サーターアンダギー』や

『サーターアンダギー』が出て

きましたので献立に加えています



1月27日の給食にでます

ピーマンとツナのおにぎり(4個分)

ピーマン 2個 醤油 大さじ1/2

ツナ缶(小) 1缶 砂糖 ひとつまみ

炊いたご飯 300g 塩 少々

①ピーマンは粗みじん切りにする

②フライパンにツナの油を入れ熱し、ピーマンを炒める

③残りのツナ、調味料を加え約1分炒めたら火を止める。

ご飯に混ぜて、おにぎりにする

とうもろこしウインナーおにぎり(4個分)

とうもろこし 40g 炊いたご飯 300g

ウインナー 5~6本 塩 少々

①ウインナーを3mm幅に切りフライパンでカリっとするまで炒める

②ボウルにご飯、①、ゆでたとうもろこし、塩を入れ混ぜぎゅっと握りおにぎりにする