

さっぱり食スタイル



北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぱり食スタイル」といいます。札幌市では家庭から食品ロスが年間約2万トン発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的なごみ減量の普及啓発を行う「ごみ減量キャンペーン」を実施しています。家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。

片付けで

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

買い物・保存で

- ・買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- ・買い物にはエコバックを持参する
- ・保存ができる期間を考えて買う
- ・冷蔵庫にはつめ過ぎないようにして節電する
- ・冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は、室温で保存する

調理で

- * 乾物等の利用
常温で保存でき、使い勝手の良い乾物、缶詰等を上手に利用する
- * 同時調理
オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を一緒にゆでる

11月8日は” いい歯の日”



食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるだけでなく、健康な体づくりのために重要です。野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

よく噛むことで得られる効果

- ・ゆっくり味わうことで味覚が発達する
- ・消化を助ける
- ・唾液がたくさん出て口の中がきれいになる
- ・脳の働きが活発になる
- ・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んで食べるために

- ・一口量は少なめにする
- ・ゆっくり食べる
- ・いつもより5回多く噛むことを意識する
- ・飲み物で流しこまないようにする



マヨネーズを使用しないポテトサラダ

ダイスサラダ



材料<幼児6人分>

- | | |
|--------|-------------|
| じゃが芋 | 小2個(200g) |
| 人参 | 中2/3本(50g) |
| きゅうり | 1/3本(35g) |
| ホールコーン | 20g |
| サラダ油 | 大さじ1(12g) |
| 酢 | 小さじ1.5(7g) |
| 砂糖 | 小さじ1弱(2.4g) |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- ①じゃが芋1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく
- ②きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通して冷ます。(コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする)
- ③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える



予定献立





令和5年11月
 学校法人室橋学園
 認定こども園ひらぎし幼稚園

月	火	水	木	金	土	
		1・15日 牛乳・りんご ごはん 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 柿 ヨーグルト 鉄強化クラッカー	2・16日 牛乳・バナナ ごはん 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ 切干大根のナムル みかん 牛乳 人参ジャムサンド	17日 牛乳・オレンジ 味噌ラーメン 小松菜ツナ和え バナナ 牛乳 ビスケット	4日 牛乳・みかん トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え パイン 麦茶 牛乳 せんべい	
	6・20日 牛乳・パイン ごはん 味噌汁(大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え りんご 牛乳 スイートポテト	7・21日 牛乳・バナナ ごはん けんちん汁 カレイの味噌焼き さつま芋の含め煮 柿 牛乳 メロンパン	8・22日 牛乳・みかん バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ パイン 牛乳 焼きおにぎり	9・30日 牛乳・りんご ごはん 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ 白菜お浸し バナナ 牛乳 せんべい	10・24日 牛乳・パイン ごはん 味噌汁(さつま芋・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ オレンジ 麦茶・鉄強化チーズ クラッカー	11・25日 牛乳・みかん ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 パイン 牛乳 ビスケット
	13・27日 牛乳・りんご ごはん ポークカレー ブロッコリー生姜和え みかん 麦茶 牛乳 つぶつぶコーンパン	14・28日 牛乳・バナナ ごはん 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 パイン 牛乳 ビスケット	29日 牛乳・みかん ザンタレ丼 味噌汁(玉葱・わかめ) キャベツとしらすのサラダ りんごゼリー 牛乳 ラスク	<p>* 献立が変更になることがあります。 ご了承ください。 * 朝のおやつは3歳未満児のみの提供 となります。 * 下段は3時のおやつです。</p>		

5~6ヶ月頃 初期

月	火	水	木	金	土
		1・15日	2・16日	17日	4日
		つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	つぶし粥 スープ チゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし
6・20日	7・21日	8・22日	9・30日	10・24日	11・25日
つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 白菜煮つぶし	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし
13・27日	14・28日	29日			
つぶし粥 スープ 人参煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし			

7~8ヶ月頃 中期

月	火	水	木	金	土
		1・15日	2・16日	17日	4日
		粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜 あんかけ煮 バナナ	粥 スープ 豚挽肉小松菜 あんかけ煮 人参スティック煮	粥 スープ 納豆キャベツ あんかけ煮 人参スティック煮
6・20日	7・21日	8・22日	9・30日	10・24日	11・25日
粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 ブロッコリー煮	粥 スープ かれいさつま芋 あんかけ煮 人参スティック煮	パン粥 スティックパン スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	粥 スープ 鮭小松菜あんかけ煮 バナナ	粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 さつま芋スティック煮	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 南瓜煮
13・27日	14・28日	29日			
粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 大根スティック煮	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ あんかけ煮 人参スティック煮			

9~11ヶ月頃 後期

月	火	水	木	金	土
		1・15日	2・16日	17日	4日
		軟飯 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 柿 軟飯 すまし汁(じゃが芋) 豚肉人参コーン煮 りんご	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ湯通し 切干大根のナムル みかん トースト スープ(小松菜) 鶏肉チゲン菜人参煮 バナナ	味噌うどん 小松菜ツナ和え バナナ 軟飯 すまし汁(小松菜) 豚挽肉白菜人参煮 オレンジ	トマトツナパゲティ キャベツ納豆和え パン 麦茶 バターロール 麦茶 チーズ みかん
6・20日	7・21日	8・22日	9・30日	10・24日	11・25日
軟飯 味噌汁(大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え りんご 軟飯 スープ(ブロッコリー) さつま芋人参ツナ煮 りんご	軟飯 けんちん汁 かれいの味噌焼き さつま芋の含め煮 柿 トースト スープ(さつま芋) 豆腐人参大根煮 バナナ	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソテー ほうれん草醤油マヨネーズ パン 軟飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉人参玉葱煮 みかん	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ湯通し 白菜お浸し バナナ 軟飯 スープ(白菜) 鮭小松菜えのきあんかけ煮 りんご	軟飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ オレンジ 軟飯 スープ(人参) 豚肉さつま芋コーン炒め煮 パン	ちゃんご風うどん 南瓜のグラッセ風 パン バターロール 麦茶 チーズ みかん
13・27日	14・28日	29日			
軟飯 ポークシチュー ブロッコリー生姜和え 麦茶 軟飯 スープ(玉葱) 豚肉じゃが芋人参炒め煮 りんご	軟飯 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 パン 軟飯 すまし汁(玉葱) 豆腐大根人参あんかけ煮 バナナ	軟飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉のザンギ湯通し キャベツとしらすのサラダ みかん トースト スープ(キャベツ) 鶏肉玉葱煮 みかん			

* 献立が変更になることがあります。ご了承ください。