

給食だより

1月号

平成30年1月4日

こども支援課



子どもたちの元気な挨拶と共に、保育所も新年のスタートを切りました。今年も毎日の食生活を大切に、健康な一年を送りましょう。

さて、今月の給食目標は、「病気に負けない体をつくろう」です。この時期は寒さが一段と増し、体調を崩しやすくなります。日頃からバランスの良い食事を心がけ、冬を元気に過ごしましょう！

免疫力を高める栄養素をとろう！

【ビタミンA】

皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぐ働きがあります。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、油に溶ける性質をもつので、炒め物や揚げ物などにすると吸収率がアップします。

<多く含まれている食品>



【ビタミンC】

白血球の動きや粘膜の維持に必要で、免疫力を高める働きがあります。

サラダや果物で摂取するのが手軽です。また、芋類にもビタミンCが含まれているので、ふかし芋や塩ゆでにしておやつにするのもおすすめです。

<多く含まれている食品>



【たんぱく質】

免疫細胞はたんぱく質からできています。また、たんぱく質には寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

肉や魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

<多く含まれている食品>



もし、風邪をひいてしまったら…

- ・睡眠時間を十分確保する
- ・胃腸にやさしく消化のよいものを食べる
- ・水分補給をしっかりとる
- ・ビタミンCを意識して摂る

好き嫌いなどで、偏った食生活をする、病気に対する抵抗力がつきません。普段からいろいろな食品を食べる習慣をつけましょう！

<献立紹介>

白ねぎの卵とじ ~4人分~

- | | | | | |
|----------|-------|---|-------|------|
| ・だし汁 | 200cc | ④ | ・砂糖 | 小1 |
| ・玉ねぎ | 1/4玉 | | ・しょうゆ | 小2 |
| ・にんじん | 1/4本 | | ・塩 | 小2/5 |
| ・じゃがいも | 1個 | | ・卵 | 2個 |
| ・つきこんにゃく | 40g | | | |
| ・ねぎ | 1/2本 | | | |
| ・生しいたけ | 2枚 | | | |



<作り方>

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて角切りにし、水にさらす。
- ③ つきこんにゃくは茹でて、2cm程度の長さ切る。
- ④ ねぎは斜め切り、生しいたけはうすくスライスする。
- ⑤ だし汁で①②③を煮る。
- ⑥ ⑤の具に火が通ったら、④と④を加えて煮る。
- ⑦ 最後に溶いた卵を回し入れ、仕上げ。

今月の目標



病気に負けない体をつくろう！



※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(1月は『ねぎ』を取り入れています。)

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼食	午後のおやつ		
				未満児	以上児	飲み物
4	金	プレーンバタービスケット 牛乳	ぶたにくのしょうがやき・こうはくなます じゃがいものみそしる・フルーツゼリーかん	ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう
5	土	ハイハイン・牛乳	しよくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	カルシウムしおせんべい		オレンジ ジュース
7	月	鮎ぼうろ・牛乳	さわらのさいきょうやき・マリネサラダ トマト・たきあわせ	アンパンマンのソフトせんべい		ぎゅうにゅう
8	火	枝豆せんべい・牛乳	やきにく・ゆでキャベツ にんじんグラッセ・なめこのすましじる	いちごのスティックケーキ		ぎゅうにゅう
9	水	ウエハース・牛乳	ななくさがゆ・さかなのてりやき そくせきづけ・くらまめにまめ・りんご	かおりせんまい		じゅうじつ やさい
10	木	動物つ子の夢・牛乳	コーングラタン・はなやさいのマヨネーズあえ とりにくのトマトに・はるかオレンジ	やわらか えびせんべい	やわらかえびせんべい ひとつぶチーズ	ぎゅうにゅう
11	金	カルシウムせんべい 牛乳	さかなのたつたあげ・みずなのごまだれ かぼちゃのうまに・チェリーかん	クラッカー		ぎゅうにゅう
12	土	野菜家族・牛乳	バターロール・いちごジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	こぶがき		グレープ ジュース
15	火	たまごせんべい・牛乳	チャーシューメン・サッポロまめ・かおりづけ・トマト	プリン	プリン さつまいもチップ	ぎゅうにゅう
16	水	野菜スティック・牛乳	ゆかりごはん・たらのてりやき・ブロッコリーひたし じゃがいものみそしる・おうとうかん	ムーンライト		ぎゅうにゅう
17	木	エリーゼ・牛乳	あげだし豆腐・れんこんのきんぴら しおきゅうり・みかん	にくまん		ぎゅうにゅう
18	金	アスパラガスビスケット 牛乳	とりにくのみそやき・あまずあえ トマト・しろねぎのみそしる	リラクマソフトせんべい		ぎゅうにゅう
19	土	野菜ボーロ・牛乳	しよくパン・みかんジャム・ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	おこげせんべい		りんご ジュース
21	月	マンナビスケット・牛乳	さかなのマヨネーズやき・コーンあえ けんこんじゅ・ミニパンかん	まがりせんべい		とうにゅう りんりょう
22	火	ミルクせんべい・牛乳	わふうハンバーグ・チンゲンサイひたし トマト・パンキンポタージュ	ミレービスケット		ぎゅうにゅう
23	水	お子様せんべい・牛乳	カレーライス・ふくじんづけ ブロッコリーのごまだれ・りんご	ラングリー		ぎゅうにゅう
24	木	古代米せんべい・牛乳	さかなのなんぼんづけ・スティックきゅうり ビーフンソーテー・ピーチゼリー	コーンフレークのココアミルクかけ		
25	金	チョコイス・牛乳	とりにくのしおこうじやき・もやししょうゆあえ きりぼしだいこんふくめに・バナナ	さつまいもむしパン		ぎゅうにゅう
26	土	小魚家族・牛乳	バターロール・ブルーベリージャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・いちごヨーグルト	しろえびごぼん		オレンジ ジュース
28	月	ライススナック・牛乳	わふうスパゲティ・ちくわのてりに ほうれんそうのごまあえ・トマト	プリッツ	プリッツ グレープゼリー	ぎゅうにゅう
29	火	白い風船・牛乳	とりにくのからあげ・そえやさい・にしめ・みかん	しおじゃが		ぎゅうにゅう
30	水	クリケット・牛乳	わかめごはん・さばのみぞれに・いそあえ くたくさんみそしる・チェリーかん	おこめリング		きになる やさい
31	木	ソースせんべい・牛乳	ポルシチ・いりたまご・ブロッコリー	こくとうまんじゅう		ぎゅうにゅう

★毎週水曜は主食が出ます