

# 1月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食
1	日			
2	月			
3	火			
4	水	ツナカレー、千切り大根の胡麻酢和え、果実	牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・クラッカー
5	木	ひじき炒め、春雨の酢の物、すまし汁	おにぎり、お茶	牛乳・ビスケット
6	金	鶏のチーズ焼き、もやしの胡麻和え、みそ汁	牛乳・カップケーキ	牛乳・ビスコ
7	土	五目うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
8	日			
9	月			
10	火	めひかりのから揚げ、マカロニサラダ、みそ汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ビスケット
11	水	高野豆腐の卵とし、野菜サラダ、コンソメスープ、果実	牛乳・雪の宿	牛乳・ビスコ
12	木	魚のみそチーズ焼き、ナムル、かき玉汁、果実	牛乳・サッポロポテト	牛乳・クラッカー
13	金	手作りチキンナゲット、千切り大根のかみかみサラダ、豚肉と白菜のスープ、果実	パン・牛乳	牛乳・リッツ
14	土	肉うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・一口バウム	牛乳・リッツ
15	日			
16	月	すき焼き風、和風スパゲティーサラダ、コーンスープ、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスコ
17	火	魚のアングリーズ、三色野菜和え、みそ汁、果実	牛乳・おさつスナック	チーズ、クラッカー
18	水	ハンバーグ、さっぱりサラダ、オニオンスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット
19	木	豚肉の竜田揚げ、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、清し汁、果実	おにぎり、お茶	飲むヨーグルト、パン
20	金	魚の照り焼き、かみかみサラダ、けんちん汁、果実	牛乳・アスパラガス	牛乳・ビスケット
21	土	中華丼、ハムサラダ、果実	牛乳・コロソ	牛乳・パン
22	日			
23	月	鶏肉と大豆のカレー、トマトサラダ、果実	牛乳・サッポロポテト	牛乳・ビスケット
24	火	魚の竜田揚げ、ほうれんそうの和え物、みそ汁	利久饅頭、牛乳	牛乳・クラッカー
25	水	筑前煮、海藻サラダ、清し汁	パン・牛乳	牛乳・ビスコ
26	木	マーボー丼、豚汁、チーズ、果実	牛乳・ハーベスト	牛乳・パン
27	金	切干大根の煮付け、酢の物、しらすのスープ、果実	牛乳・ミニサラダ	チーズ、クラッカー
28	土	牛丼、チーズ、果実	牛乳・ホームパイ	牛乳・クラッカー
29	日			
30	月	鶏の香味焼き、ブロッコリー、冬野菜シチュー、果実	牛乳・オレオ	牛乳・ビスケット
31	火	魚の竜田揚げ、カラフルサラダ、みそ汁、果実	牛乳・ばかうけ	牛乳・パン





# 食育だより



令和5年1月

## 🌸 明けましておめでとーございませう 🌸

### 1月7日は七草の日です



七草の日には、昔から七草粥を食べる風習があります。七草の日に七草粥を食べることで邪気を払い、万病を退けるといわれています。また、お正月にたくさんご馳走を食べた胃腸を休ませる目的もあるそうです。



### 春の七草

### 鏡開き

1月11日は鏡開きの日です。お正月にお供えた鏡もちをおしるこやぜんざいにして、家族みんなで食べ、健康を祈る行事です。

「開く」は「切る・割る」の意味で、もちを切るとは切腹のイメージがあることから、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

ご家庭で食べる際は、小さめにカットしたり、口に入れすぎないように気を付けて食べましょう。



## 🐧 寒さに負けない食事をしよう! 🐧

### ●毎日、朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると消化吸収するために内臓が動き出し、体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。



### ●エネルギーを十分に摂ろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。ただし、脂肪の摂りすぎには気をつけましょう。



### ●ビタミンをたっぷり摂ろう

ビタミンAは、鼻や喉の粘膜を強くし、ウィルスが入る事を防ぐといわれています。ビタミンCは、ウィルスを外へ追い出す働きがあるといわれています。



### ●肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさん摂ろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくりと温める働きがあるといわれています。



### ●温かい食べ物・料理で体の中から温めよう

冬に美味しい野菜や魚介を使った温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



### 食事以外でも・・・

・栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。  
・外から帰った時や、食事の前にはしっかりと手洗いうがいをしましょう。

