

1月給食だより

輝 保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



1月7日は七草粥

旬の食材

年末年始ごちそう三昧だった胃腸を整え、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草の葉菜にはビタミンA、B、C、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので胃腸にやさしい食事です。

本来、1月7日の朝ごはんには七草がゆを食べるものです。

七草がゆに入れる春の七草とは「せり」、「なずな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」です。

- セリ … 鉄分を多く含み、食欲を増進させる。
- ナズナ … 解熱・利尿作用がある。
- ゴギョウ … 風邪の予防や解熱作用も。
- ハコベラ … ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にも。
- ホトケノザ … 食物繊維を多く含む。
- スズナ … ビタミン類を多く含み、消化を助ける。
- スズシロ … 消化を助け、風邪の予防にも。



サワラ

ビタミン類が豊富で、DHAは、さんまやイワシよりも多いと言われています。



長ネギ

ネギは、ビタミンCやβ-カロテンなどのビタミン類が豊富で、カルシウムやカリウムも含まれます。辛味成分のアリシンも含み、免疫力アップにもってこいの野菜です。



山芋

山芋にはデンプン分解酵素のアミラーゼやジアスターゼをはじめ、コリン、サポニン、食物繊維などの有効成分が含まれています。デンプン分解酵素であるアミラーゼやジアスターゼが消化を促進し、栄養の吸収率を高めます。



1月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)	
昼			鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	クリームシチュー ツナサラダ みかん	鶏肉の香味焼き 和風サラダ 味噌汁	ポークカレー バナナ	
間			牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 七草粥 ごまめ	牛乳 お菓子	
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
昼			鯖の焼きおろし煮 パンサンデー 味噌汁	キーマカレー 大根サラダ バナナ	家常豆腐 もりもりサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ
間			牛乳 いちごマーブルケーキ	麦茶 芋ぜんざい	スキム牛乳 ラスク	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
昼	鮭のチーズ焼き もやしのナムル すまし汁	みそおでん 白菜の和え物 かきたま汁	カレーうどん ごまマヨ和え みかん	マーボー豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	鶏のマーブル焼き 小松菜サラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間	スキム牛乳 ホイップクロワッサン	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 大学芋	麦茶 焼きそば	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
昼	ポークチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ	魚のゴマ味噌焼き かみかみサラダ 味噌汁 オレンジ	ハヤシライス チーズサラダ バナナ	厚揚げと南瓜の煮物 卵とわかめの酢の物 豚汁	ハンバーグ デミグラスソース 野菜のおかか和え 味噌汁	ビーフカレー バナナ	
間	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
	30日(月)	31日(火)					
昼	豚マヨ炒め フロッコリーの胡麻和え 味噌汁	筑前煮 春雨の酢の物 味噌汁					
間	スキム牛乳 焼き芋	麦茶 ヨーグルト バナナ					