

# 給食だより 1月

あけましておめでとうございます。本年も、おいしい給食をお届けできるよう、がんばりますのでよろしくお願いします。みなさんもしっかり食べてほしいと思います。

さて、いよいよ三学期が始まりました。休み明けは、朝なかなか起きることができなったり、体がだるくなったりする人が多いようです。これは生活のリズムが乱れているために起こります。「早寝・早起・朝ごはん」で、生活のリズムを整え、元気に登園しましょう。

## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

### だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最高です。

### ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

### たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

### ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

### みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

### ゆず

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

## ノロウイルスに注意!



冬に流行するノロウイルスによる食中毒や感染症。感染すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢を起こします。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することがあるので、感染を拡大させないために、予防対策をしっかり行うことが大切です。

### 感染を防ぐには...

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する(85~90℃で90秒以上)。
- ③感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。



## 《冬野菜のポトフ》

1月の献立から「冬野菜のポトフ」のレシピを紹介します。旬の冬野菜をたっぷり使っているので、栄養価も高く体の温まるメニューです。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください!

- ・材料(4人分)
- 豚肉.....100g
  - ウインナー.....60g
  - じゃが芋.....120g
  - だいこん.....120g
  - かぶ.....80g
  - にんじん.....60g
  - しいたけ.....30g
  - ブロッコリー.....30g
  - キャベツ.....60g
  - コンソメ.....2g
  - 塩・こしょう...適量
  - しょうゆ.....2.4g

- ・作り方
- ①豚肉は一口大、ウインナーは1cmくらいに切る。
  - ②じゃが芋、だいこん、かぶ、にんじんは一口大、たまねぎ、キャベツは乱切り、しいたけはスライスにする。
  - ③鍋で豚肉を炒めて、②のブロッコリー以外の野菜をいれてコンソメを入れて弱火で煮込む。
  - ④野菜がやわらかくなったらウインナー、ブロッコリーを入れて塩・こしょう・しょうゆで味を整える。

H30年度



1月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
9	水	ゆかりごはん かぼちゃサラダ 鶏の唐揚げ	鶏肉 ハム	ごはん じゃがいも	かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり		
10	木	肉うどん 牛乳 チョコバナナマフィン	牛肉 牛乳 チョコレート たまご かまぼこ 油揚げ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ		
11	金	鶏ぞうすい 五目きんぴら 魚の照り焼き みかん	鶏肉 牛肉 さかな たまご	ごはん こんにやく	白菜 だいこん ねぎ にんじん ごぼう れんこん		
15	火	カレーライス ゼリー スパゲッティサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ゼリー		
16	水	ウインナーパン バナナ 冬野菜のポトフ 牛乳	ウインナー 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー 大根 かぶ キャベツ バナナ		
17	木	ふりかけごはん けんちょう ちくわの磯部・カレー揚げ	鶏肉 ちくわ 平天 たまご	ごはん 小麦粉	大根 にんじん いんげん あおさ		
18	金	五目チャーハン 春巻き 中華サラダ わかめスープ デザート	合ミンチ たまご ハム 鶏肉 春巻き	ごはん 春雨	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのき わかめ キャベツ きゅうり		
21	月	ミートスパゲッティ チーズ 卵ドーナツ 牛乳	合ミンチ チーズ 牛乳	スパゲッティ ドーナツ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ		
22	火	お弁当の日					
23	水	たまごサンド みかん 白菜のクリームシチュー 牛乳	たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 たまご	食パン じゃがいも	みかん 白菜 たまねぎ にんじん ブロッコリー		
24	木	ひじきごはん 豚汁 魚の磯部揚げ	豚肉 さかな 鶏肉 油揚げ たまご	ごはん さといも さつまいも	ひじき にんじん 白菜 ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん		
25	金	ごはん マカロニサラダ ささ身のごまフライ かき玉汁	ささみ ハム たまご ごま	ごはん 小麦粉 マカロニ パン粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ		
28	月	さつまいもごはん ヨーグルト 高野豆腐の卵とじ	豚肉 平天 たまご 高野豆腐	ごはん さつまいも	しめじ にんじん ほうれんそう 白菜 しいたけ たまねぎ ねぎ		
29	火	ロールパン コロコロソーテー 豆腐ハンバーグ コーンスープ 牛乳	合ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 ウインナー たまご	ロールパン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン 白菜 ねぎ		
30	水	ちゃんぽん りんごケーキ 牛乳	豚肉 平天 卵 牛乳	ちゃんぽんめん ホットケーキミックス	キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ		
31	木	わかめごはん 納豆あえ 魚のホイル焼き	納豆 さかな	ごはん	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのき しいたけ		

てあらいうがいをしっかりしましょう。