



# 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ひします。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かつたり、体がだるくなつ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・早起き・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と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。



てあらいうがいをしっかりとしましょう。

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		
12	火	カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん みかん もも パイン バナナ		
13	水	肉うどん プチゼリー ソーセージボール 牛乳	牛肉 牛乳 かまぼこ ソーセージ 卵 油揚げ	うどん麺 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ		
14	木	ごはん ほうれん草のごまあえ 魚の竜田揚げ みそ汁	ちくわ さかな 豆腐 さつまいも	ごはん 片栗粉	ほうれん草 にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ 白菜 えのき		
15	金	たまごサンド バナナ ミネストローネ 牛乳	たまご ベーコン 豚肉 牛乳	食パン じゃがいも マカロニ	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト		
18	月	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 大豆とつくねのメンチカツ	ツナ 鶏ミンチ 豆腐 こんにやく	ごはん パン粉	切り干し大根 にんじん いんげん 小松菜 たまねぎ		
19	火	焼きそば チーズ たまごドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ かまぼこ	焼きそば麺 ドーナツ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン		
20	水	親子丼 りんご たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 チーズ たまご かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり たくあん		
21	木	五目チャーハン 春巻き デザート 中華サラダ わかめスープ	合ミンチ 春巻き ハム 鶏肉 たまご	ごはん 春雨	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり わかめ ねぎ		
22	金	お弁当の日					
25	月	ごはん スパゲッティサラダ 魚のホイル焼き かきたま汁	ハム さかな たまご 豆腐	ごはん スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えのき		
26	火	ピザトースト みかん 冬野菜のポトフ 牛乳	ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ 大根 しめじ かぶ		
27	水	山菜おこわ 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	豚肉 ちくわ 油揚げ たまご 鶏肉	ごはん じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ いんげん 山菜		
28	木	クリームスパゲッティ チョコバナナマフィン 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	スパゲッティ ホットケーキミックス	ほうれん草 にんじん たまねぎ バナナ えりんぎ しいたけ		
29	金	わかめごはん マカロニサラダ 豆腐ハンバーグ	合ミンチ ハム たまご 豆腐	ごはん パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		

## 給食の献立から

### 《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。ブロッコリーは房に分ける。
- 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。
- ⑤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。