


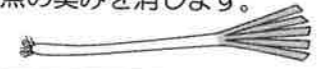






給食だより 1月

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祈りします。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。

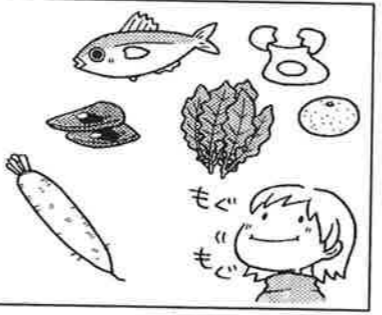
冬が旬の食べ物で体を温めましょう

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。

<p>だいこん</p> <p>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。</p> 	<p>ねぎ</p> <p>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。</p> 	<p>ゆず</p> <p>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。</p> 
<p>たら</p> <p>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。</p> 	<p>ぶり</p> <p>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。</p> 	<p>みかん</p> <p>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。</p> 

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない



このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- ① 手のひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

水が冷たいからといって、指先だけ洗うのはよくないですね。手には目に見えないバイキンがたくさんついてます。ていねいに、しっかり手を洗いましょう！



R4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	
11 水	カレーライス プチゼリー ドレッシングサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	
12 木	ごはん ひじきの炒り煮 チキン南蛮	鶏肉 油揚げ たまご	ごはん 片栗粉	ひじき にんじん たまねぎ きゅうり 赤ピーマン	
13 金	五目うどん みかん 豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかん	
16 月	ゆかりごはん 豚汁 魚の照り焼き りんご	さかな 豚肉 厚揚げ	ごはん さといも さつまいも	だいこん 白菜 ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん りんご もやし	
17 火	焼きそば 牛乳 チョコバナナマフィン	豚肉 たまご 牛乳 かまぼこ	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン バナナ もやし	
18 水	ふりかけごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	ちくわ たまご 豚肉	ごはん こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん あおのり	
19 木	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	食パン マカロニ じゃがいも	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	
20 金	炊き込みごはん 唐揚げ ツナサラダ すまし汁 デザート	ツナ 鶏肉 かまぼこ たまご	ごはん 片栗粉	しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん	
23 月	しらすごはん バナナ 高野豆腐の卵とじ	たまご 豚肉 平天 しらす 高野豆腐	ごはん	バナナ にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし	
24 火	みそラーメン りんごケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ たまご 牛乳	ラーメン麺 ホットケーキミックス	キャベツ チンゲン菜 ねぎ コーン もやし にんじん りんご	
25 水	お弁当の日				
26 木	ハンバーガー フライドポテト たまごとほうれん草のスープ 牛乳	たまご ベーコン ハンバーグ 牛乳	コッペパン じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのき	
27 金	ひじきごはん ほうれん草のごまあえ 魚の味噌マヨネーズ焼き チーズ	鶏肉 油揚げ チーズ ちくわ さかな みそ	ごはん	にんじん ほうれん草 キャベツ ひじき	
30 月	クリームスパゲティ コロコロラスク 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ 食パン	たまねぎ にんじん しいたけ えりんぎ しめじ ほうれん草	
31 火	わかめごはん きんぴらごぼう 五目卵焼き もずく汁	牛肉 豆腐 たまご 鶏肉	ごはん こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん もずく たまねぎ ねぎ しいたけ ひじき	

てあらい・うがいをしっかりしましょう。