



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。
 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。

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。独特のおいが肉や魚の臭みを消します。



ゆず

香りがよいので、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。



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。



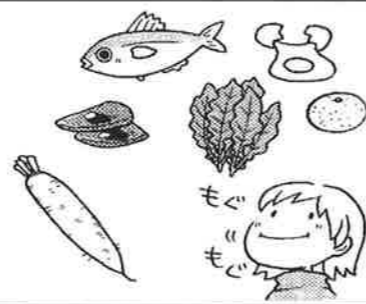
みかん

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。



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。

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いて、洗い残しが多いよ。急入りにね

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……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。急入りにね

2024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	木	ハヤシライス りんご ドレッシングサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 ハム	ごはん じゃがいも ドレッシング	りんご たまねぎ キャベツ トマト缶 にんじん きゅうり コーン ブロッコリー しめじ		
10	金	ごはん 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ ハム 油揚げ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん ねぎ しょうが わかめ		
14	火	ゆかりごはん 魚のアーモンドフライ 納豆あえ	さかな たまご 納豆	ごはん 小麦粉 パン粉 アーモンド	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん		
15	水	五目うどん コロコロラスク 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ バター	うどん麺 食パン 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
16	木	ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ プチゼリー	豚肉 ハム	ごはん スパゲティ マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん		
17	金	しらすごはん バナナ すき焼き風煮	牛肉 しらす うずら卵 厚揚げ	ごはん しらたき	バナナ 白菜 大根 にんじん ねぎ えのき たまねぎ ごぼう しいたけ		
20	月	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ みかん	豆腐 鶏ミンチ ハム 合ミンチ たまご	ごはん パン粉 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
21	火	五目チャーハン 春巻き 春雨サラダ わかめスープ デザート	合ミンチ たまご ハム 春雨	ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ ねぎ キャベツ きゅうり		
22	水	お弁当の日					
23	木	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう かきたま汁	さかな 豆腐 たまご みそ 牛肉 さつま揚げ	ごはん ごま こんにやく	ごぼう にんじん えのき ねぎ たまねぎ いんげん		
24	金	たまごサンド りんご ミネストローネ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 たまご	食パン マカロニ じゃがいも	りんご たまねぎ キャベツ トマト缶 にんじん ブロッコリー		
27	月	ごはん チキンチキンごぼう のり酢あえ	鶏肉 ちくわ	ごはん 片栗粉	ごぼう えだまめ にんじん ほうれん草 キャベツ		
28	火	ちゃんぽん さつまパン 牛乳	豚肉 牛乳 たまご たまご 平天	ちゃんぽん麺 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ		
29	水	ふりかけごはん 干草焼き 厚揚げの野菜あんかけ	たまご 鶏ミンチ	ごはん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 小松菜 しいたけ えのき ひじき		
30	木	ウインナーパン 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 ウインナー 牛乳	ロールパン じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ		
31	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 すまし汁	魚 ベーコン みそ 豆腐	ごはん	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ キャベツえのき わかめ アスパラ		

てあらい・うがいをしっかりとしましょう。