

給食だより

令和5年度

1月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

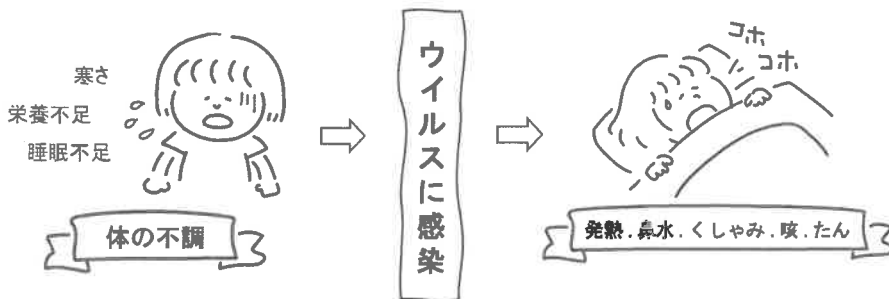
新年あけましておめでとうございます。御年もよろしくお祈りします。さて、1月に入り冬に寒さも本格的になり、風邪のはやる季節となりました。手洗い・うがいの予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事也不可欠です。年末年始のこの時期は、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりを意識をし、早めの予防・回復で乗り切りましょう。12月は、いちよう組さんでスイートポテト餃子を作りました。クッキングをしたものをみんなから募ったところ、餃子、スイートポテトがあがったのでそれを組み合わせたお料理をすることにしました。いつもは自由に形作るところを今回は、餃子風の成型にチャレンジしてみました。作り方を伝え、みんな説明の絵をみたり、先生に聞いたりして一生懸命に作っていました。自分たちで作ったスイートポテト餃子は特別に美味しいようでした。美味しいものを食べる機会が多くなる年末年始、いろいろな食材との出会いを楽しんでください。

栄養たっぷり・温かご飯で風邪

冬は子ども達が風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとることと手洗い、うがいなど衛生面に注意することが大切です。今回は抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。

冬に風邪をひきやすい理由

寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



1. 抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養を摂りましょう。

タンパク質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。



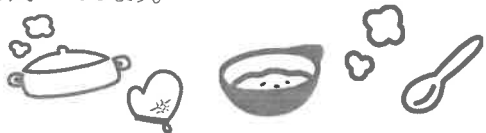
ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



2. 身体を温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があるとされています。ねぎ、にら、たまねぎはしっかり火を通せば、たくさん食べることができます。生姜は刺激がありますが、少量でも身体を温めてくれるので、味をみながら適量使用すると良いでしょう。



3. 朝は栄養たっぷり雑炊を食べてからだを温めましょう

雑炊は御飯と一緒に様々な食材を摂れるのが魅力的です。

- ごはん
- 肉・魚
- 野菜
- だしの素
- コンソメ
- 豆乳+中華だし
- みそ



ご飯を加えて煮る
又はレンジで加熱

夕食の食材から取り分けて下煮しておく
夕食に作った汁やスープを朝用にとっておく



便利食品をストックしておけば、買い物に行けない日も安心です。
コーンクリーム缶・さかな缶・鰹節・乾燥わかめ・鮭フレーク・乾燥野菜(ねぎなど)

1月の献立

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日 曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01 月		年始休暇	
02 火			
03 水			
04 木	アップル&キャロットジュース	ご飯,わかめと油揚げのみそ汁,鮭の西京焼き,里芋の煮ころがし,オレンジゼリー	パウムクーヘン,ハッピーターン,牛乳
05 金	クラッカー,牛乳	カレーマーボー丼,もやしと小松菜のサラダ,ソファール元気ヨーグルト	レーズンボウル,牛乳
06 土	ウエハース,牛乳	鶏塩うどん,牛乳,青のり粉ふき芋,バナナ	カステラ,白ブドウ&ほうれん草ジュース
07 日			
08 月		成人の日	
09 火	ビスケット,牛乳	ポロニューゼスバゲティ,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナ	★七草の日★七草おにぎり,牛乳
10 水	ジョア(プレーン)	ご飯,わかめスープ,鮭の韓国風照り焼き,大根と油揚げのべっこう煮,グレープフルーツ	クワッサン,牛乳
11 木	ウエハース,牛乳	★お正月献立★もち(きな粉・のり・納豆)仙台雑煮風汁,みかん	お誕生日ケーキ,牛乳
12 金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,春菊と白菜のスープ,マカロニオムレツ,キャベツサラダ,オレンジ	おからのドーナツ,牛乳
13 土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,バナナ	星たべよ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
14 日			
15 月	ビスケット,牛乳	ハヤシライス,大根サラダ,ソファール元気ヨーグルト	以上児:原宿ドッグ,未満児:パウムクーヘン,牛乳
16 火	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,豆腐となめこのみそ汁,鯖の塩焼き,中華きゅうり,バナナ	リングドーナツ,牛乳
17 水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,田舎汁,団子揚げ,ブロッコリーの香りとえ,みかん	鮭ごまおにぎり,牛乳
18 木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,鮭のごま風味焼き,切干大根と里芋の旨煮,グレープフルーツ	焼き芋,クラッカー,牛乳
19 金	ウエハース,牛乳	豚丼,にぎやかおひたし,バナナ	ごまマカロニ,せんべい,牛乳
20 土	星たべよ,牛乳	カレーライス,大根のべっこう煮,ソファール元気ヨーグルト	ムーンライト,ハッピーターン,牛乳
21 日			
22 月	ウエハース,牛乳	ご飯,さつま汁,擬製豆腐,きゅうりの中華漬け,りんご	カレースバゲティ,牛乳
23 火	ソファール元気ヨーグルト	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,ひじきと玉ねぎのサラダ,バナナ	鶏そぼろご飯,麦茶
24 水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,骨太卵焼き,もやしの納豆和え,グレープフルーツ	バター醤油ポップコーン,ムーンライト,牛乳
25 木	ジョア(ストロベリー)	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,ぶりの照り焼き,かぼちゃのバター煮,みかん	カステラ,チーズ,牛乳
26 金	クラッカー,牛乳	マーボー豆腐丼,春雨サラダ,バナナ	ココアサンド,牛乳
27 土	リンゴジュース	ハヤシライス,ほうれん草とコーンのソテー,オレンジ	源氏パイ,ジョア
28 日			
29 月	ウエハース,牛乳	キーマカレー,もやしとにらの和え物,ソファール元気ヨーグルト	ロールケーキ,牛乳
30 火	ジョア(プレーン)	ご飯,豆腐みそ汁,さばの甘辛揚げ焼き,さつま芋の甘煮,オレンジ	バター醤油スバゲティ,牛乳
31 水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,ミネストローネスープ,ふわふわ卵焼き,きゅうりとささ身のごまサラダ,バナナ	たいやき,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、お正月献立を取り入れています。今年もおもちをみんなで味わいたいと思います。味は、きな粉、砂糖醤油、納豆の三種類を用意します。気を付けて、よく噛んで食べたいと思います。また、日はずれてしまうのですが、七草を使用したおにぎりを9日に提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃を少しでもいたわることができたらと思います。



	I栄養 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	640	23.8	21.6
	目標量	620	25.6	17.2
3歳未満児	給与量	560	20.6	18.9
	目標量	540	22.3	15.0