



1がつのきゅうしょくだより

2025.1.4 郷田保育所



日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ3:00
4 土	はるさめいため ちゅうかスープ	おにぎり	マカロニあべかわ
6 月	ちくぜんに さんしょくなます	げんまいフレーク	おにぎり
7 火	ハヤスライス きゃべつのドレッシングあえ	ジャムサンド	ななくさがゆ
8 水	さかなのりんごソースかけ こんぶとだいのための	ぶどうゼリー	ういろう
9 木	がんせきあげ コーンスキムスープ	ホットケーキ	まっちゃんフルーツポンチ
10 金	もずくどんぶり とうふドレッシングサラダ	みたらしだんご	おしるこ
11 土	かやくうどん コーンサラダ	フッキー	ようふういもきんとん
14 火	ぶたにくのくわやき ジュリエンヌスープ	おにぎり	チーズケーキ
15 水	さかなのクラッカーあげ こんさいのあえもの	おふラスク	ホットケーキ
16 木	しょうゆラーメン きりこんぶのきんぴら	バナナ	げんまいフレークスナック
17 金	よしのに ごしきあえ	きなこサンド	おからドーナツのアイスのせ
18 土	ごまふうみいため コンソメスープ	ホットケーキ	パインヨーグルト
20 月	えいようあげ さつまいものぶたじる	クラッカーサンド	ひがしひろしまにんじんのケーキ
21 火	しろみさかなのポテトクリームやき れもんさらだ	シュガーサンド	りんごチーズつつみあげ
22 水	おたんじょうかいメニュー	バナナ	パインゼリー
23 木	ツナとトマトのスパゲティー マセドアンサラダ	バナナ	チヂミ
24 金	レバーミートボール はくさいのみそしる	ジャムサンド	コーンフレーククッキー
25 土	ポトフ だいこんサラダ	マカロニあべかわ	あおりんごゼリー
27 月	みそからあげ れんこんのあえもの	ココアホットケーキ	ポテサラサンド
28 火	さばのフライ ふゆやさいのみそしる	フルーツあえ	ごへいもち
29 水	はくさいのよせなべ こまつなのあえもの	きなこサンド	いもけんぴ
30 木	カツカレー はくさいとりんごのサラダ	ぶどうゼリー	クッキー
31 金	カラフルコロケ すましじる	スコーン	メロンパン

*1月22日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。
*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつきます。

1月7日は七草の日です



七草の日とは、五節句の一つです。七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ(7種類)のことです。七草の日は、家族や自分の健康を願う大切な日とされています。又、お正月にたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませる日でもあります

今月のエネルギー、タンパク質、塩分の目標量と平均使用量をお知らせします

	エネルギー kcal	タンパク g	塩分 g
3才以上児使用量	572	22.0	1.6
3才以上児目標量	566	20.6	1.5
3才未満児使用量	563	21.6	1.6
3才未満児目標量	538	19.6	1.4

ネギ
この時期は、ネギがととても甘くなります。ネギは体を温めてくれる働きがあるといわれています。積極的に摂取して寒い冬を乗り越えましょう



大豆の力

大豆は、弥生時代初期に中国から朝鮮半島を経て、日本に伝わったといわれています。乾燥した大豆は保存がきき、栄養価も高いことから、「豆の王様」「畑のお肉」と呼ばれています。一粒には、タンパク質、炭水化物、脂質がバランスよく含まれているので、近年は、「エネルギー産生栄養素」とも呼ばれていて、体の調子を整えるミネラル類、腸の調子や便通を促す食物繊維も含んでいます。又、最近話題の「大豆ミート」は見た目や味がお肉にそっくりな大豆でできた肉のことです。健康志向や世界的な食糧危機への懸念から、肉の代わりに大豆ミートを使用した商品が増えています。

健康の維持につながる「だし」について
☆ 昆布に含まれるグルタミン酸は胃液の分泌を促すことが分かっています。
だしを使った「汁」を飲むと無理なく食べ進めることができ消化を助けるといわれています。
☆ だしを効かせれば、20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでいると、将来の健康につながります。
昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸が含まれていてそれぞれうまみ成分となり料理の味を引き立ててくれます。

