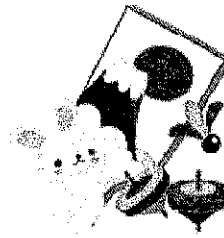
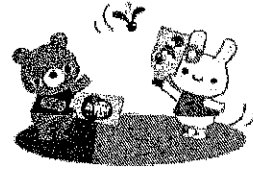


献立表

2021年1月



給食だより

ペガサスわくわくランド

1月号

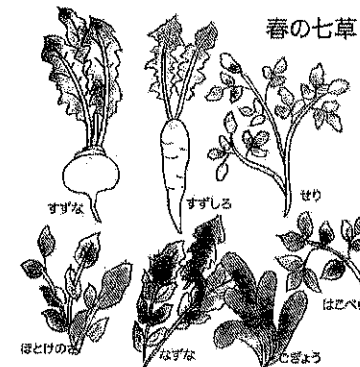
| 日 曜 | 昼 食 | | 3時のおやつ (付) 飲み物 | 夕 食 (延長2) | |
|-------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| | 献立 | 食 材 料 | | | |
| ◇ 冬 期 休 園 ◇ (12/29~1/3) | | | | | |
| 4 18 | 月 | 挽肉カレー/春雨サラダ/牛乳 | 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 春雨 胡瓜 ハム 牛乳 | きな粉 マカロニ◇ | ご飯/ポークケチャップ/ココロコフレんち/みそ汁 |
| 5 19 | 火 | ご飯/鮭のさざれ焼き/切干大根のナムル/みそ汁 | 鮭 切干大根 胡瓜 かにかま ごま 白菜 油揚げ | 揚げパン | ご飯/鶏肉の甘辛煮/白菜サラダ/みそ汁 |
| 6 20 | 水 | ご飯/中華炒め/キャベツの和え物/みそ汁 | 豚肉 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 エリンギ キャベツ ブロッコリー かつお節 水菜 えのき | バリバリ餃子 | 昆布の混ぜごはん/お浸し/みそ汁 |
| 7 21 | 木 | ご飯/鶏の照り焼き/さつま芋サラダ/みそ汁 | 鶏肉 さつま芋 胡瓜 レーズン りんご かぶ かぶの葉 | 七草がゆ(7日) 人参ポッキー(21日) | パン/ウインナー野菜炒め/かぶのサラダ/チーズ |
| 8 22 | 金 | ご飯/豚肉と大根の煮物/もやしの胡麻酢和え/みそ汁 | 豚肉 大根 人参 もやし 胡瓜 練りごま 小松菜 しめじ | じゃこトースト | ご飯/煮魚/おかか和え/みそ汁 |
| 9 23 | 土 | おいなりさん/春雨と挽肉の炒め物/みそ汁 | 油揚げ 鶏肉 春雨 きくらげ 人参 ピーマン キャベツ 茄子 | 菓子 | — |
| 11 月 | ◇ 成 人 の 日 ◇ | | | | |
| 25 月 | ご飯/炒り鶏/甘酢和え/みそ汁 | 鶏肉 人参 さつま揚げ ごぼう こんにゃく キャベツ 胡瓜 わかめ 白菜 油揚げ | ホットケーキ | ご飯/チンジャオロース/和え物/みそ汁 | |
| 12 26 | 火 | 肉煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物 | 茹で麺 豚肉 ほうれん草 人参 油揚げ 長葱 かぼちゃ みかん | アップル ポテト | ご飯/つくねの照り焼き/ごま和え/みそ汁 |
| 13 27 | 水 | ご飯/かじきのマーマレードン/スパゲティサラダ(ドレッシング)/みそ汁 | かじき スパゲティ 胡瓜 人参 コーン ハム かぶ かぶの葉 | クッキー | ご飯/豚肉とキャベツのカレー炒め/かぶのサラダ/みそ汁 |
| 14 28 | 木 | ビビンバ丼/切干大根のサラダ/みそ汁 | 豚肉 ほうれん草 もやし 人参 切干大根 胡瓜 ひじき ごま 水菜 えのき | フルーツ ヨーグルト | ご飯/チキンピカタ/おかか和え/みそ汁 |
| 15 29 | 金 | パン/クリームシチュー/花野菜サラダ | 田舎パン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー ツナ | おこげ せんべい | ご飯/マーボー豆腐/お浸し/みそ汁 |
| 16 30 | 土 | ご飯/シウマイ/ねばねば和え/みそ汁 | 豚肉 玉葱 納豆 もやし 人参 キャベツ 大根 わかめ | 菓子 | — |

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇印の日は麦茶、印のない日は牛乳です。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子と麦茶です)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節になりました。風邪に負けない体づくりを、心がけましょう。感染予防には、石鹸での手洗い・うがい・マスクの着用・流行っているときは外出を控える等の予防対策も必要です。お休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

春の七草

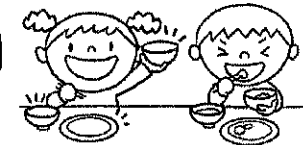
七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」と言われ、七草粥を食べると1年中病気をしないで健康に過ごせると言われています。七草は、体の調子を整えてくれるため、お正月のごちそうで疲れた胃を休めるとも言われています。



春の七草の効用

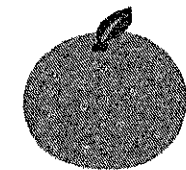
- セリ…鉄分を多く含み、食欲を増進させる
- ナズナ…解熱、利尿作用があります
- ゴギョウ…風邪の予防や解熱作用があります
- ハコベラ…ビタミンAが豊富で、古くから薬草として親しまれています
- ホトケノザ…食物繊維を多く含みます
- スズナ…ビタミン類を多く含み、消化を助けます
- スズシロ…風邪の予防や消化を助けます

食事をする時間を決めましょう



健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要です。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食の午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間に食事をとることです。不規則な食事やだらだら食べは、むし歯や肥満につながります。

旬の食材【みかん】



みかんの仲間、世界でおおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。