

# きゅうしょくだより1月号



## 行事と献立



年末年始はお出かけや来客などで生活が乱れがちになります。日常の生活リズムに戻れるように、食生活も含めて心配りをしていただければと思います。

1月から2月にかけては、1年中でもっとも寒さが厳しく、風邪など病気にかかりやすい時期です。規則正しい生活習慣を心掛け健康な体づくりをしていきましょう。

### よく噛んで食べよう

お正月は美味しいごちそうがテーブルにいっぱいありますよね。とても幸せなことですが、子どもも大人もついつい食べ過ぎてしまいます。こんな時は、よく噛むことです。食べ物が細かく砕かれます。そして、唾液がたくさん出たり、顔の筋肉は動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、様々なよいことがあります。

- ①食べ過ぎを防ぐ(満腹)。
- ②脳の働きを活発にする。
- ③虫歯を予防する。
- ④食べ物の消化を助ける。

### 素材やだしの持ち味を生かした七草がゆを作って、天然だしの旨味にふれてほしいです



#### 昆布(グルタミン酸)

- ①昆布を30分水に浸す。
- ②火をつけ沸騰直前に取り出す。

#### 煮干(イノシン酸)

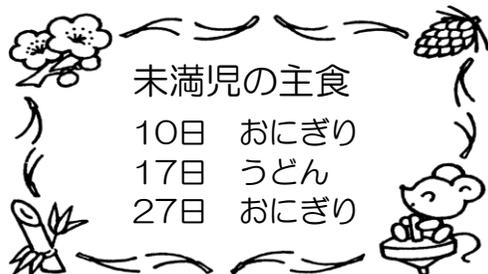
- ①頭と内臓を取り1時間水に浸す。
- ②火をつけ沸騰後2~3分煮立てた後こす。

#### かつお節(イノシン酸)

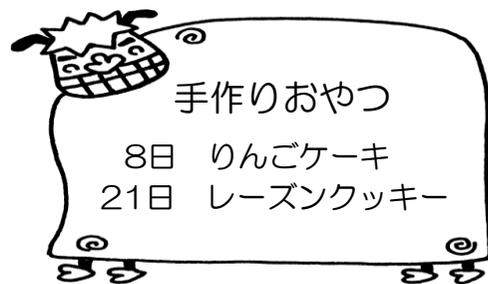
- ①沸騰直前にかつお節を入れる。
- ②30秒煮立てた後こす。

#### 貝類(コハク酸)

- ①水から入れ沸騰後2~3分煮立てる。
- ②アクを取る。



未満児の主食  
10日 おにぎり  
17日 うどん  
27日 おにぎり



手作りおやつ  
8日 りんごケーキ  
21日 レーズンクッキー

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水				
2	木				
3	金				
4	土		焼肉風 パンプキンサラダ もやしのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	日				
6	月		千草焼き れんこん金平 のり佃煮 チンゲン菜のみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
7	火		鶏の唐揚げ キャベツのツナ和え 七草汁 みかん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
8	水		さばのみそ煮 ビーフソテー 白菜と油揚げのみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
9	木		おでん ブロッコリーのかつお和え 生揚げのみそ汁 パナナ	ジュア お菓子	お茶 お菓子
10	金		ごぼうのつくね焼き チンゲン菜の炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
11	土		具だくさん汁 かぶの和え物 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月				
14	火		大豆とウインナーのかき揚げ かぼちゃのそぼろあん 大根と小松菜のみそ汁	お茶 お菓子	りんご
15	水		ポークカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	果汁 お菓子	牛乳
16	木		ほっけの塩焼き 筑前煮 にらたま汁 りんご	スキムミルク お菓子	バナナ
17	金		肉野菜炒め ブロッコリーとかぶのサラダ 具だくさん汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
18	土		ビビンバ丼 マセドアンサラダ 玉葱となめこのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		マカロニグラタン 切干大根の炒め煮 芋と青梗菜のみそ汁	お茶 お菓子	りんご
21	火		タラフライ 中華風春雨 高野豆腐のみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
22	水		鶏のすりりんご焼き ブロッコリー 白菜の五目炒め 大根のみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
23	木		ロールパン 煮込みハンバーグ りんごサラダ ホワイトシチュー みかん	お茶 ケーキ	果汁
24	金		親子焼き ほうれん草ソテー 納豆 かぶのみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
25	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		すき焼き風 温野菜 わかめと玉葱のみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
28	火		かぼちゃコロッケ 大豆とひじきの炒め煮 青菜となめこのみそ汁	ジュア お菓子	お茶 お菓子
29	水		松風焼き キャベツのツナ炒め 里芋としめじのみそ汁 りんご	お茶 お菓子	牛乳
30	木		ポークチャップ スパゲティサラダ 白菜と板ふのみそ汁 パナナ	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
31	金		赤魚のみりん焼き もやしの和え物 豚汁	牛乳 お菓子	りんご