

きゅうしょくだより1月号



花輪さくら保育園

今年も残すところあと数日となりました。引き続き安心で安全な給食作りに留意していきます。

もう少しでお正月。お正月は日本の伝統食や各地域の郷土料理と触れ合える、とても良い機会です。好き嫌いをせずに、楽しい食事のマナーを覚え、心も体も大きく成長する一年の始まりにしましょう。

~食べ過ぎたときには~

お正月は、食が進みやすく、食べ過ぎになりがちです。食べ過ぎ(飲み過ぎ)たときは、胃腸への負担はつきもの。そんなときどうしたら良いのかお答えします。

体内リズムを整えましょう

1日3食決まった時間に食べる・就寝3時間前には食事を終えるなど、体内リズム＝生活リズムを整えることも胃腸のためにはとても大切です。3時間前と言われるのは、たんぱく質や脂質を含む食事の消化に3時間以上かかるからです。

腹八分目を合言葉に

食べ過ぎる(八分目を超える)=胃が極端に拡張し、胃の動きが鈍くなる=胃にとどまる時間が長くなる・胃の先の消化器全体での消化にかかる負担が大きくなります。その負担を少しでも軽くするため腹八分目にして胃に余裕をもたせましょう。

よく噛んでゆっくり食べよう



食事で免疫力・体力UP!!

免疫力UP…ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンCは果物、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物や人参、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

体力UP…腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズやみそ、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く摂り入れやすいものも多いです。

1月17日は『おむすびの日』

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災で、被害者に届けられたおむすびが温かい心の象徴となったことに由来し、米の重要性と炊き出しボランティアの善意を広めるために制定されました。



行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	木		元日		
2	金		年始休み		
3	土		年始休み		
4	日				
5	月		ワインナーと玉葱のかき揚げ ひじきの炒め煮 高野とキャベツのみぞ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	火		ポークカレー 大根のごま酢和え フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
7	水	5歳児そり遊び	鮭の照り焼き 八宝菜 七草汁 みかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	木	すぐすぐ健康相談	チーズ入り玉子焼き もやしの五目ソテー 納豆 白菜のみぞ汁 ごはん	スキムミルク お茶 お菓子	お茶 お菓子
9	金		鶏の漬け焼き りんご入りサラダ 生揚げと里芋のみぞ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	土		具だくさん汁 フライド人参 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
11	日				
12	月		成人の日		
13	火	身体測定・交通指導週間	韓国風肉ごぼう ミモザサラダ 玉葱とわかめのみぞ汁 りんご ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
14	水	集金日	パンプキングラタン 切干大根の炒め煮 なめこのみぞ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
15	木	2歳児保育参観	赤魚のフライ キャベツソテー 大根と芋のみぞ汁 みかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	金	4歳児そり遊び 保護者会幹事会	豆腐ハンバーグ 白菜とベーコンのサラダ ホワイトスープ ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
17	土		具だくさん汁 さつま芋の天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	日				
19	月		かにたま 豚肉と根菜の煮物 手作りふりかけ かぼちゃのみぞ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
20	火	坐禅会	ポテトコロッケ 中華風春雨 キャベツと人参のみぞ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	水	おはなしクリエイション 職員会議	ポークチャップ なめ茸和え 豆腐と白菜のみぞ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	木	誕生会	焼きそば 鶏の塩唐揚げ 添え野菜 玉子スープ オレンジ	お茶 ケーキ	お茶 お菓子
23	金		さばの西京焼き じゃが芋のソテー 高野と大根のみぞ汁 バナナ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
24	土		豚肉の生姜炒め マカロニサラダ もやしと生揚げのみぞ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
25	日				
26	月		麻婆豆腐 青じそドレッシング和え 具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
27	火	卒園記念写真撮影	ビビンバ丼風 ブロッコリーサラダ なめこと玉葱のみぞ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
28	水		ひき肉カレー 大根ナムル フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
29	木		赤魚のみりん焼き 筑前煮 南瓜と青菜のみぞ汁 りんご ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
30	金	さくらっこ広場	つくねのお好み焼き風 ビーフンソテー かぶのみぞ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
31	土		芋と鶏のケチャップ煮 白菜の和え物 豆腐とえのきのみぞ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子