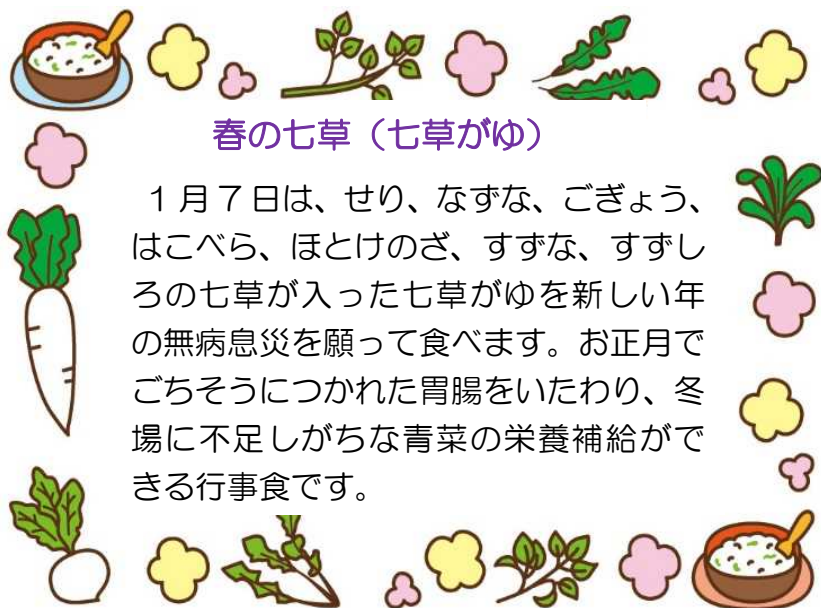


19 日は食育の日

正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ていだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、数の子は、「子孫繁栄」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は、「まめに暮らせるように」など、それぞれに食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、よりおせち料理を子どもたちが身近に感じることを思います。

本来おせち料理は、元気に過ごせたことを祝い神様にお供えする料理のことでした。今年一年の幸せを願って、ご家族でおいしく味わえるとよいですね。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った七草がゆを新しい年の無病息災を願って食べます。お正月でごちそうにつかれた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養補給ができる行事食です。

鏡開き（かがみびらき）

正月に飾った鏡もちを松の内が明けた1月11日に下げて、雑煮や汁粉、揚げ餅にしてみんなで食べて健康をお祈りする行事です。餅を細かくするのに「開く」という縁起の良い表現をつかい、刃物で切らず金槌などでたたいて割ります。

今月の食材 小松菜



全国で通年にわたって栽培される葉野菜ですが、旬は冬です。

寒さに強く自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はよりいっそうおいしくなります。

ほうれん草と比較されますが、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍多く含まれます。炒め物など油を使うとカルシウムや鉄分の吸収力がアップします。

また、味覚に関連するシュウ酸という「あく」の成分は、ほうれん草には約16倍含まれているので、子どもには、小松菜のほうが食べやすいでしょう。

1月の食事のおたより



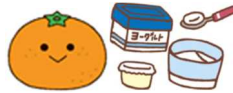
丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことで

す。
毎日の食事には、主食・主菜・副菜を基本に、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。

また、野菜や、果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

味噌や納豆のほかチーズ、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品を積極的にとりましょう。免疫細胞の60～70%は、腸の中にあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。



今月のレシピ

小松菜の変わりごまあえ

【材料】(小松菜50g、卵5g、油0.2g
マヨネーズ3～4g、すりごま1g
みそ(甘)0.8g)

【作り方】

- ① 小松菜は、ゆでて冷水にとり長さ2cmに切り、水気をしぼる。
- ② 卵は割りほぐし、フライパンで薄焼きにし、錦糸卵にする。
- ③ すりごまとマヨネーズとみそを加えてすり混ぜる。
- ④ ③に①の小松菜を入れて和え、器に盛って②の錦糸卵を飾る。

○保育園では、1月15日(水)の給食でいただきます。



食の豆知識

1月22日は、カレーの日

全国学校栄養士協議会が全国一斉献立としてこの日にカレーの提供を呼びかけたことにちなんで、全日本カレー工業組合が制定しました。



今月の食材クイズ

冬が旬の小松菜には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムには、どのような効果があるのでしょうか？

A 風邪をひきにくくなる。

B 骨が強くなる。

C 血液がサラサラになる。



カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。(回答B)

令和7年
3～5歳児用 1月



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.8 1.6
昼食+おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 相当量 g
4 土	スパゲティーマイタリー(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
6 月	ご飯(米) ツナカレー(ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 醤油(卵、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが)	ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、干しぶどう、小麦粉)	653	19.5	23.5	2.8
7 火	赤飯(あずき(乾)、黒ごま、塩、もち米、うるち米) とりの松風焼き(鶏ひき肉、卵、みそ、砂糖、でんぶん、油、ごま) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) すまし汁(はんぺん、みつば) フルーツきんとん(さつまいも、砂糖、りんご、塩)	ミルク 黒みつ蒸しパン(小麦粉、じゅうそう、黒砂糖、水、干しぶどう)	635	22.5	9.2	1.1
8 水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま)のむヨーグルト	ミルク チャーハン(ケチャップ風)(米、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、ケチャップ、塩、スープの素)	663	25.5	18.8	1.5
9 木	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク フレンチトースト(いちごジャム)(食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、いちごジャム)	590	27.5	16.3	2.1
10 金	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、油、バター、酢) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク おしるこ(あずき(乾)、砂糖、塩) せんべい(せんべい)	674	28.5	11.7	2.9
11 土	ラーメン(中華生めん、ほうれんそう、焼き豚、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	202	8.7	1.6	1.8
14 火	ご飯(米) 鮭のマヨネーズ焼き(生鮭、塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、マヨネーズ、クリームコーン缶) 変わりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	542	25.0	15.0	2.4
15 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) 小松菜の変わりごまあえ(こまつな、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) 発酵乳	ミルク シュークリーム(バター、水、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)	646	23.9	20.3	1.4
16 木	ご飯(米) コロケ(じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク スコーン(チーズ)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、チーズ)	662	22.6	19.9	2.0
17 金	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸割り) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	622	21.3	20.9	1.2
18 土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6
20 月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク ガリバルジー(小麦粉、塩、バター、砂糖、卵、干しぶどう)	523	19.7	10.5	1.6
21 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) みそ汁(だいこん、油揚げ、カットわかめ)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	708	27.9	25.7	3.3
22 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) ヨーグルト80	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうが、はるさめ、塩、ごま油、しょうゆ)	661	24.6	16.8	2.2
23 木	五目チャーハン(米、中華スープの素、ごま油、豚ひき肉、卵、油、にんじん、ピーマン、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ケチャップ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい	735	31.9	23.4	1.8
24 金	ご飯(米) とりのマーメイド焼き(鶏肉(もも)、マーメイド、しょうゆ、酒、にんにく、油) さつまいもの甘煮(さつまいも、砂糖、塩) 冬野菜のスープ(中華スープの素、にんじん、はくさい、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、塩、こしょう、卵、チンゲンサイ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	590	21.9	13.7	2.2
25 土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
27 月	ご飯(米) 変わり肉じゃが(豚肉、じゃがいも、揚げ油、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(はくさい、油揚げ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	598	18.0	17.1	2.0
28 火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) すまし汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク ホットドック(ドッグパン、キャベツ、バター、ウインナー、油、ケチャップ)	550	27.8	17.2	2.5
29 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク 蒸ししょうかん(あずき(乾)、砂糖、塩、小麦粉、でんぶん、水、さつまいも)	624	20.1	10.5	2.0
30 木	ご飯(米) ぎょうざ(にら入り)(ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	559	20.3	9.7	1.6
31 金	ご飯(米) ハムカツ(ハム、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	571	18.8	14.9	2.3