

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水				<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>1月の行事と食べ物</h3> <h2>七草がゆ 鏡開き</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>1月7日に七草がゆを食べ、無病息災を願う風習があります。七草はせり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔は、冬場の野菜が少ない時期のビタミン源でした。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。</p>  </div> </div> <p><small>(株)少年写真新聞社たのしく食べようニュースより</small></p> </div>					
2	木									
3	金									
4	土									
5	日									
6	月	ぎゅうにゅう ボーロ	ごはん	とうにゅうコーンコロッケ ポイルやさい みそしる	油、米	豆乳コーンコロッケ、 絹ごし豆腐、ミルク、 米みそ、にぼし	キャベツ、こまつな、かほちや、えの きたけ、ねぎ、にんじん	ミルク てつりクッキー		
7	火	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのカレーやき のりあえ のっぺいじる ブロッコリー	ホットケーキ粉、さと いも、米粉、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、白身魚、鶏も も肉、卵、にぼし、し らす干し	ブロッコリー、こまつな、だいこん、 りんご、はくさい、にんじん、ごぼ う、ねぎ、焼きのり	ぎゅうにゅう りんごむしぼん		
8	水	ぎゅうにゅう ぱりんこ(のり) おこさませんべい (ひよこ)	ごはん	おやこオムレツ いんげんのソテー みそしる	油、米	脱脂粉乳、卵、鶏ひ き肉、ベーコン、米み そ、にぼし、薄揚げ	たまねぎ、はくさい、いんげん、しめ じ、ミックスベジタブル、にんじん	ミルク チョコイス		
9	木	ぎゅうにゅう バナナ	パン	こまつなとしらすのミルクスパゲティ スモールパン ポイルウインナー ブロッコリー	マカロニ・スパゲ ティ、油、食パン	牛乳、ウインナーソー セージ、脱脂粉乳、し らす干し	ブロッコリー、たまねぎ、パイン缶、 こまつな、にんじん、しめじ	ミルク ぼたぼたやき		
10	金	ぎゅうにゅう おととつ マンナビスケット (ひよこ)	ごはん	とりにくのマスタードやき れんこんのきんぴら ブロッコリー わかめスープ	油、マヨネーズ、砂 糖、米	鶏もも肉、卵	れんこん、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマ ン、カットわかめ、ごま	ジョア ゆきのやど		
11	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*		
12	日									
13	月									
14	火	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ みかん	さといも、マカロニ・ スパゲティ、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、挽 きわり納豆、さつま 揚げ、きな粉、かつ お節	みかん、こまつな、にんじん、れんこ ん、ごぼう、いんげん、切り干しだい こん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ		
15	水	ぎゅうにゅう てつりウエハス	パン	ちゃんぽんめん カリコリづけ にんじんのあまに	ゆで中華めん、油、 片栗粉、砂糖、食パ ン	脱脂粉乳、鶏ささ身	にんじん、はくさい、きゅうり、か ぶ、もやし、たまねぎ、コーン、ね ぎ、塩こんぶ	ミルク えびまんげつ おこさませんべい (ひよこ)		
16	木	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	さかなのたつたあげ キャベツのごまあえ くたくさんじる	さつまいも、油、片 栗粉、砂糖、米	白身魚、脱脂粉乳、 米みそ、にぼし	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅ うり、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、 ごま、しょうが	ミルク 胚芽スティック		

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	とうにゅう りんご	ごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツとじゃこのすあえ ふのすましじる	焼肉、油、砂糖、米	豚肉、絹ごし豆腐、し らす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えの きたけ、ピーマン、ねぎ、だしこん ぶ、しょうが	とうにゅう ソフトサラダ おこさませんべい (ひよこ)
18	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
19	日							
20	月	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	さばのみそに あおなとえのきのおひたし だいこんそぼろに	じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、米	さばのみそに、牛 乳、鶏ひき肉、かつ お節	だいこん、ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、だしこんぶ、いんげん、 しょうが、あおのり	ぎゅうにゅう じゃがいももち
21	火	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	にくじゃが きりほしだいこんのツナサラダ りんご	じゃがいも、砂糖、 油、米	脱脂粉乳、豚肉、ツ ナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅう り、つきこんにやく、いんげん、切り 干しだいこん	ミルク カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (ひよこ)
22	水	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	ごはん	わかめごはん とんかつ ポイルキャベツ トマト・やさいスープ	米、パン粉、油、小麦 粉	豚肉、卵	トマト、キャベツ、はくさい、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	やさいジュース ケーキ
23	木	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	ピーンズカレー フルーツサラダ だいこんのピクルス	じゃがいも、油、砂 糖、米	牛乳、豚肉、ゆで大 豆、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、ミックスフルーツ缶	ぎゅうにゅう ムーンライト
24	金	ぎゅうにゅう えびせんべい こざかなかぞく (ひよこ)	ごはん	キラリンあつやきたまご チキンナゲット コーンいりおひたし はるさめスープ	砂糖、はるさめ、油、 米	牛乳、卵、かまぼこ	バナナ、もやし、ほうれんそう、はく さい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、 しいたけ、コーン、ごま	ぎゅうにゅう バナナ
25	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
26	日							
27	月	ぎゅうにゅう フレンチパイ やさいかぞく (ひよこ)	ごはん	さかなのゆうあんやき ごまあえ トマト みそしる	米、油、砂糖	白身魚、絹揚げ、ちく わ、米みそ、にぼし	トマト、だいこん、こまつな、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ご ま、ゆず	おちゃ ゆかりおにぎり
28	火	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	にくうどん さつまいもてん もやしとわかめのナムル	ゆでうどん、さつま いも、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、パン	豚肉、かまぼこ、か にかまぼこ、卵、かつお 節、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、ねぎ、だしこ んぶ、ごま、干しいたけ、カットわ かめ、りんご	ミルク りんご
29	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりどうふ かほちやのにも ブロッコリー みそしる	砂糖、油、米	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ、 にぼし	かほちや、ブロッコリー、だいこん、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、グリーンピース、干しいたけ、 カットわかめ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
30	木	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ふゆやさいとまめのクリームシチュ シューマイ トマト	さといも、米	牛乳、ミルク、鶏もも 肉、蒸し大豆	トマト、かぶ、たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、グリーンピース	ぎゅうにゅう バナナチップ ぱりんこ(のり) やさいかぞく(ひよこ)
31	金	ぎゅうにゅう げんじパイ おこさませんべい (ひよこ)	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー こぶきいも すましじる	じゃがいも、片栗粉、 油、米	豚肉、絹ごし豆腐、か つお節、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、しめじ、コー ン缶、こんぶ	ぎゅうにゅう しろいふうせん

★ 滑川市内の保育所・保育園・認定こども園の栄養士さんや調理員さんが考えたおすすめメニュー

「こまつなとミルクのスパゲティ」

子どもたちが大好きなスパゲティにカルシウムが豊富な牛乳やしらすを加えました。牛乳のコクとしらすの塩分を活かした減塩メニューです。季節の野菜をたっぷり加えていますよ。

※滑川市広報1月号にも掲載！
レシピはクックパッド滑川市公式キッチンから





給食だより

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

①栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

②様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

③よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

④腸内環境を整えて免疫力アップ

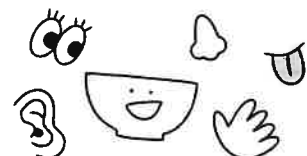
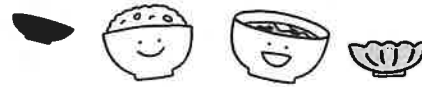
和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

⑤日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にしている文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

⑥五感を刺激して、感性を育む

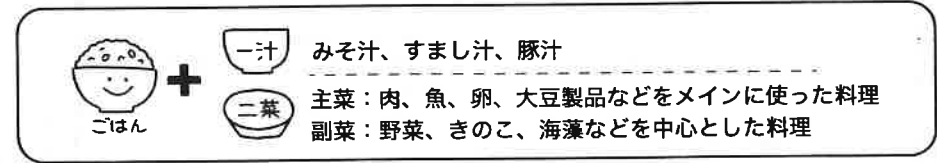
和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しむ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。



★和食献立のコツ

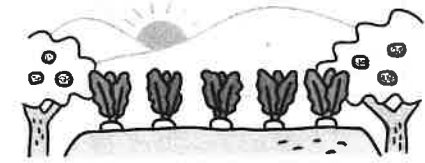
①ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはん「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



②旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。



③行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

④だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

<p>おいしさアップ</p> <p>だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します</p>	<p>食欲増進</p> <p>だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします</p>	<p>食材特有の味や臭みを軽減</p> <p>食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます</p>
<p>無理なく減塩</p> <p>だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます</p>	<p>自然な味で安心・安全</p> <p>天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます</p>	<p>消化吸収をサポート</p> <p>だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します</p>