

食育だより

令和7年1月
ひらた乳児保育園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。本年もこどもたちの健やかな成長を願って、安心安全でおいしい給食が提供できるよう、給食室一同取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 紅白なます 花麩のすまし汁	ごはん 肉じゃが煮 ブロッコリーのごま和え かきたまみそ汁	ごはん 煮魚 切干大根のサラダ わかめのみそ汁	ごはん 豆腐チャンプルー 白菜のツナ和え 南瓜のスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の磯香和え 白菜のみそ汁	親子丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	七草がゆ	おにまんじゅう 牛乳	お麩スナック 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食		和風スープパスタ 鶏肉のごまみそ焼き 豆菜サラダ フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ 納豆サラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 麻婆白菜 金時豆の甘煮 キャベツのみそ汁	ごはん 豆腐のすき煮風 カラフル和風サラダ 切干し大根のみそ汁	カレーライス みそ汁
おやつ		小倉サンド 牛乳	バナナヨーグルト	おにぎり 牛乳	さつま芋ドーナツ 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 豚肉のみそ炒め ごぼうのおかか煮 小松菜のすまし汁	ごはん みそおでん 青菜とひじきのおひたし さつま芋のみそ汁	ごはん 魚の野菜あんかけ さといもの煮物 大根のみそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ和え はんぺんのみそ汁	ごはん 鶏肉のコンソメ煮 レーズンサラダ 白菜のスープ	中華丼 みそ汁
おやつ	しらすチャーハン 牛乳	レーズンパン 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	せんべい 牛乳	味噌煮込みうどん 牛乳	
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 手羽中のつけ焼き やみつきキャベツ 大根の和風スープ	ごはん 筑前煮 かみかみサラダ かぶのみそ汁	ごはん ぶり大根 小松菜サラダ 吉野汁	ごはん 豚肉のきんぴら炒め おからサラダ くずし豆腐のスープ	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ 青菜のみそ汁	
おやつ	おにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳もち	昆布の天ぷら 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ
ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける
発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

