



きゅうしょくだより

テーマ 生活リズムを整えよう!



お正月休み等、連休はいつもより時間にルーズになり、生活リズムが乱れがちです。そのような状態が続いた後の休み明け、体はどうなるでしょう。朝からだるく、動くのがおっくうに感じるかもしれません。それは、お子さんも同じです。休み明けもいつもと変わらず元気に過ごせるよう、生活リズムが崩れにくい過ごし方を意識しましょう。

ポイントは2つ!

①早寝早起き

子どもの頃に早寝早起きの習慣を覚えると、大人になって、生活リズム&体内リズムが乱れても、自律神経が働いて、元に戻ります。

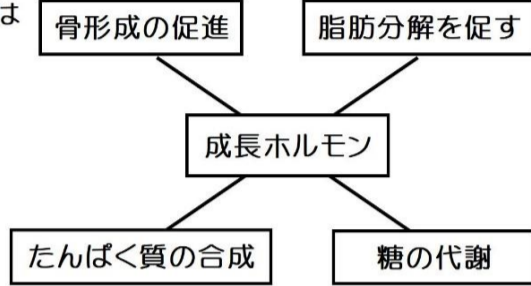


②朝ごはん

1日のスタートを元気に過ごすには、朝ごはんは必須です。朝ごはんを食べないと、午前中はぼーっとし、夕方から元気になるてしまい、寝る時間がズレて、悪循環に!



●補足!
寝る事が大切なもう一つの意味
それは成長ホルモン分泌!
成長ホルモンにはこんな力が!!



1月の行事

鏡開き(1月11日)

お正月に年神様や、仏様に供えた鏡もちを下げて食べる伝統行事が鏡開きです。神様にお供えた物には力が備っていると考えられているため、家族皆で感謝しながら無病息災を祈っておもちをいただきます。雑煮や汁粉にして食べるのが一般的です。鏡開きをご家庭でする場合、鏡餅には神聖なものが宿っているため、刃物は使わず木づちなどで叩いて割るようにすると良いそうです。



～給食メニューのご紹介～

【にんじんケーキ】

～材料～ 2コ分

- ・ホットケーキミックス粉 40g
- ・調整豆乳 大さじ2
- ・にんじん 1/4本



～作り方～

- ①にんじんをすりおろします。
- ②ホットケーキミックス粉と豆乳を混ぜます。
- ③②にすりおろしたにんじんを入れ、混ぜます。
- ④好みのカップに入れて、オーブンで180℃ 10分程焼いて完成です。

ポイント!
材料が少なく、作り方も簡単で、ビタミンも摂取できます。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

寒さが厳しくなってきましたね。栄養バランスの摂れた食事を心掛けましょう。冷えが気になる時は、身体を温める食材を取り入れることもおすすめです。身体を温める食材には、玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、しょうが、味噌、卵、お肉などがあります。お鍋や炒め物に入れたりして食事からの冷え対策も行って下さいね。




管理栄養士 小野寺、一色

1月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価1ヵ月平均 エネルギー 551kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21g カルシウム 297mg 鉄 2mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。		1日 <元旦>	2日	3日
もちもの					
おやつ					
きゅうしょく	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん	米	ふりかけごはん	ごはん	ロールパン	かしわうどん
味噌汁	生揚げ、玉ねぎ、わかめ	なめこ汁	わかめスープ	かぶのスープ	かき揚げ天
豚味噌焼き	豚肉、しょうが	卵焼き	麻婆豆腐	たらのムニエル フライドポテト付き	みかん
ちくわサラダ	焼きちくわ、きゅうり にんじん、ごまドレッシング	ピーマンとしらすの炒め物	もやしとほうれん草のナムル	ブロッコリーのツナ和え	
キウイ		バナナ	オレンジ	りんご	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	ばかうけ チーズ 牛乳	おしるこ お茶	にんじんケーキ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	源氏パイ 牛乳

1月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金		
きょうしゅう	13日 ＜成人の日＞	14日	15日	16日	17日		
		焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、青のり	ごはん 米	ごはん 米	塩パン	ごはん 米	
		もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし、にら、えのきだけ、にんじん	味噌汁 じゃがいも、ぶなしめじ、玉ねぎ	味噌汁 じゃがいも、ぶなしめじ、玉ねぎ	春雨スープ 春雨、竹の子、長ねぎ、ごま油、コショウ	すまし汁 生揚げ、えのきだけ、ほうれん草	
		大根サラダ きゅうり、にんじん、大根、ごまドレッシング	鮭の照り焼き 鮭、きなこ	鮭の照り焼き 鮭、きなこ	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトケチャップ、中濃ソース	すき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ、焼き豆腐、白滝、長ねぎ	
		バナナ	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ、ごま油、かつお節、ごま	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ、ごま油、かつお節、ごま	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、ロースハム、フレンチドレッシング	小松菜チーズおなか和え 小松菜、チーズ、かつお節	
		キウイ		りんご	パイナップル		
もちもの	はし・スプーン		はし	はし・スプーン			
おやつ	プリン 牛乳		あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、きなこ	ウエハース 牛乳	オールレーズン 牛乳	
きょうしゅう	20日	21日	22日	23日	24日 ＜誕生日会＞		
	ごはん 米	ごはん 米	スパゲティナポリタン スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ	ベビーパン	ケチャップライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ、コーン、にんじん、枝豆、トマトケチャップ		
	味噌汁 ほうれん草、舞茸、油揚げ	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ	コーンスープ コーンクリーム缶、コーン、牛乳、でん粉、パセリ	きのこスープ えのきだけ、ぶなしめじ、しいたけ、木綿豆腐、長ねぎ、でん粉	マカロニスープ マカロニ、ほうれん草、ベーコン		
	豆腐とひじきのハンバーグ 豚ひき肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、枝豆、コーン、でん粉	たらのネギ味噌焼き たら、長ねぎ、しょうが	揚げごぼうごま和え ごぼう、でん粉、ごま	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん、トマトケチャップ	えびフライ		
	小松菜しらす和え 小松菜、にんじん、しらす	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	キウイ	ココロいもサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、水煮大豆、マヨネーズ	みかん		
オレンジ	りんご		バナナ	ショートケーキ			
もちもの	はし		はし・スプーン		はし・スプーン		
おやつ	コロソ 牛乳	海苔巻きせんべい ーロゼリー 牛乳	わかめおにぎり お茶	米、わかめ 麦茶	マシュマロフレーク 牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター	マリービスケット 牛乳
きょうしゅう	27日	28日	29日	30日	31日		
	ごはん 米	わかめごはん 米、わかめ	ごはん 米	食パン	ブルーベリージャム	塩ラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ	
	すまし汁 生揚げ、小松菜	味噌汁 玉ねぎ、えのきだけ、油揚げ	中華スープ 水菜、木綿豆腐、玉ねぎ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、鶏卵、きなこ、小麦粉、牛乳、シチュールフ、豆乳	変わりじゃがいもサラダ 水煮大豆、マヨネーズ、コショウ		
	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	鮭ザンギ 鮭、しょうが、ニンニク、小麦粉	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、枝豆、ニンニク、しょうが、長ねぎ、ごま油	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん	オレンジ		
	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま	さっぱりサラダ キャベツ、きゅうり、小松菜、ごま	もやし和え もやし、にら、にんじん	バナナ			
みかん	パイナップル	りんご					
もちもの	はし		はし・スプーン		はし		
おやつ	たべっこどうぶつ 牛乳	きなこパンケーキ 牛乳	ミックス粉、きなこ	チョイス 牛乳	チーズおなかおにぎり お茶	米、ごま、かつお節、チーズ、麦茶	ビスコ 牛乳