



令和6年度 1月給食よていこんだて（のぎき幼稚園）



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
10日 金曜日	ごはん	メンチカツ	小松菜のごま和え 麩とわかめのみそ汁 みかん缶	米、油、ごま、砂糖、切麩	メンチカツ、わかめ、味噌	小松菜、人参、みかん缶	ウスターソース、醤油、だし
13日 月曜日	成人の日						
14日 火曜日	ソース焼きそば		しゅうまい もやし中華和え オレンジ	焼きそば、油、ごま油、砂糖	豚肉、青のり粉、焼売、わかめ、ツナ	キャベツ、人参、ピーマン、もやし、胡瓜、オレシジ	焼きそばソース、醤油、酢
15日 水曜日	ごはん おもろつき	筑前煮 	ブロッコリーのごまマヨ和え お雑煮	米、つきこんにゃく、油、砂糖、ごま、もち	鶏肉、かまぼこ	レンコン、ごぼう、人参、絹さや、ブロッコリー、小松菜、椎茸	みりん、酒、だし、エッグゲア、醤油、塩
16日 木曜日	ごはん	白身魚の磯辺マヨ焼き	大根とさつま揚げの煮物 ごぼうとあげのみそ汁	米、砂糖	ホキ、青のり粉、さつま揚げ、油揚げ、味噌	生姜、大根、人参、インゲン、ごぼう	醤油、酒、エッグゲア、だし、みりん
17日 金曜日	ごはん	豚の生姜焼き	コールスローサラダ さつま芋の煮物	米、油、さつま芋、砂糖	豚肉、豆乳入り五目しんじょ花形	玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ、コーン、胡瓜	醤油、酒、みりん、エッグゲア、塩、こしょう、だし
20日 月曜日	ツナときのこのピラフ		オニオンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶	米、油	ツナ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、コーン、みかん缶	コンソメ、塩、こしょう、パセリ粉、エッグゲア
21日 火曜日	ごはん	さわらのみそマヨ焼き	白菜とオクラのボン酢和え 大根と玉ねぎのすまし汁	米、砂糖	さわら、味噌、かつお節	白菜、オクラ、人参、大根、玉ねぎ	醤油、みりん、エッグゲア、ボン酢、だし、塩
22日 水曜日	中華丼		三色ナムル ちくわの磯辺揚げ キャラメルプリン	片栗粉、米、ごま油、ごま、油、キャラメルプリンの素	豚肉、ちくわ磯辺天ぷら、牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、チンゲン菜、きくらげ、生姜、ほうれん草、もやし	中華味、醤油、みりん、塩
23日 木曜日	ごはん	豚肉と白菜の中華煮	ミニかぼちゃコロッケ コーンサラダ	米、片栗粉、ミニ菓かぼちゃコロッケ、油	豚肉	玉ねぎ、白菜、人参、生姜、キャベツ、胡瓜、コーン	中華味、醤油、みりん、塩、ウスターソース、和風ドレッシング
24日 金曜日	カレーライス 		春雨サラダ いちごケーキ	じゃが芋、油、米、春雨、ごま油、砂糖、ホットケーキの素、いちごジャム	豚ミンチ肉、ハム、豆乳	人参、玉ねぎ、胡瓜	カレールウ、醤油、酢
27日 月曜日	ごはん	フルコギ風炒め	ミニ野菜コロッケ 白菜と椎茸の中華スープ	米、油、ミニ野菜コロッケ	豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、にら、椎茸、白菜	焼肉のたれ、中華味、醤油、塩
28日 火曜日	焼きだてコーンパン(年中さん)、ロールパン	クリームシチュー	れんこんサラダ ブルーベリーヨーグルト	バターロール、コーンパン、じゃが芋、アルパリージャム、砂糖	鶏もも肉、ツナ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、グリーンピース、れんこん、胡瓜	コンソメ、シチューの素、エッグゲア
29日 水曜日	チャーハン		わかめスープ 大根サラダ パイン缶	米、油、ごま油	豚ミンチ肉、わかめ、かつお節	ねぎ、人参、玉ねぎ、大根、パイン缶	醤油、塩、こしょう、中華味、和風ドレッシング
30日 木曜日	ナポリタンスパゲティ		かぼちゃのサラダ バナナ	スパゲティ、油	ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、胡瓜、バナナ	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ、エッグゲア、こしょう
31日 金曜日	ソースかつ丼		もやしの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	米、砂糖、ごま	チキンカツ、塩昆布、豆腐、味噌	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、玉ねぎ、りんご	ウスターソース、ケチャップ、醤油、だし

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

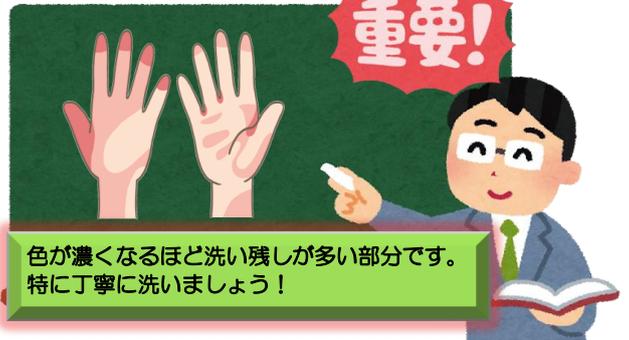
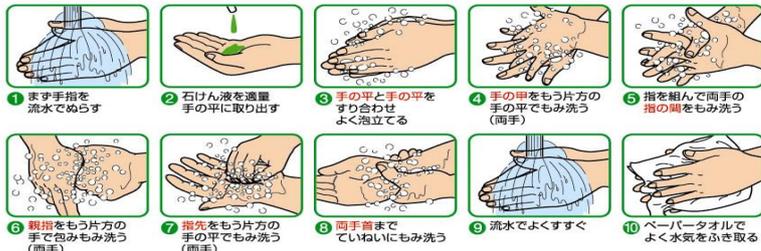


新年、明けましておめでとうございます。今年もみなさまにとってよい1年となりますようお祈り申し上げます。寒さが厳しくなる季節になりました。日頃から体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に冬を乗り切りたいですね！

上手な手洗い・うがいの仕方

冬の乾燥する季節は、風邪やインフルエンザ、ウイルス性の胃腸炎が流行します。それらの予防には、手洗い・うがいが重要です。ここでは正しい手洗い・うがいの仕方をご紹介します！

◆正しい手洗いの仕方



◆正しいうがいの仕方



◆手洗い・うがいのタイミング

外出から帰宅したとき、学校や勤務先に到着したとき、食事の前、トイレのあと、掃除をしたあとなどに行いましょう。家の中に病気の人がいる場合は、外出してなくても手洗い・うがいをすると予防になります。

また、手洗い→うがいの順で行いましょう。手のひらに蛇口から出る水を溜めて口に含み、うがいする場合もあるかと思いますが、もし、その手のひらに細菌やウイルスなどが付着していたら、せっかくのうがいの効果が半減するところか、逆に風邪の原因となってしまうかもしれません。

うがいは水道水でも十分に効果があるといわれています。



人日の節句

人日（じんじつ）の節句とは、五節句の一つで1月7日のことをいいます。1月7日には、新しく迎える1年の無病息災を願って七草粥を食べる風習があります。現在では、お正月のごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるために食べるといわれることも多いですね。七草粥とは「春の七草」が入ったお粥のことですが、春の七草にはどんな種類があるのでしょうか？



◆春の七草



セリ・ナスナ/ゴギョウ・ハコベラ/ホトケノザ/スズナ・スズシロ/春の七草 と5・7・5・7・7で覚えると覚えやすいです。春の七草には、それぞれに栄養があってビタミンも豊富です。1年の無病息災を願って、七草粥を食べてみましょう。

旬大根

◆大根に期待できる嬉しい効果

整腸作用：大根には食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内細菌のはたらきを活発にする効果が期待できます。食物繊維は便の体積を増やすはたらきが期待できます。なので、食物繊維を摂取することで便秘を予防できるかもしれません。便秘などに悩んでいる人は、食物繊維を摂取するようにしてみましょう。

体の酸化を防ぐ：大根に含まれるイソチオシアネートには、抗酸化作用があります。抗酸化作用により、身体が酸化する原因の一つである活性酸素のはたらきが抑えられるため動脈硬化を予防する効果が期待できます。さらに、がんの原因となる有害物質を解毒する作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。



大根と豚肉の煮物

◆材料 4人分

- 大根 1/3本
豚肉 150g
ごま油 大さじ1
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2
顆粒だし 小さじ1/2
水 200cc

◆作り方

- ①肉は3cmに切る。大根は厚さ1cmの銀杏切り、ねぎは小口切りにします。
②鍋にごま油をひき豚肉を入れ中火で炒める。
③豚肉に火が通ったら、大根を入れ、中火で炒める。
④調味料を入れ煮る。灰汁をとりながら煮詰め、煮汁が少し残る程度まで煮込む。
⑤器に盛り付けてねぎをかけて出来上がり♪

