

# 1月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和6年1月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
4 木	18 木	牛乳	親子煮 ごぼうサラダ 味噌汁 (チーズ)	お菓子 ココアミルク 麦茶 スバゲティミートソース	・牛乳 鶏もも肉 卵 ロースハム スキムミルク チーズ 味噌 豚挽き肉	・米 砂糖 マヨネーズ 白ごま 焼麩 スバゲティ 油	玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり
5 金	19 金	牛乳	シチュー 和風ツナサラダ ポイルウインナー (ミカン缶)	七草がゆ 麦茶 牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク ウインナー 豆乳 きな粉	・食パン・マーガリン・ジャム じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ミカン缶 七草 小松菜
6 土	20 土	牛乳	焼肉 野菜の煮物 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 じゃがいも 砂糖 焼麩	生姜 玉ねぎ 人参 パン缶 わかめ
成人の日 22 月		牛乳	ポークチャップ キャベツのごまサラダ ポテトスープ (トマト)	りんご、お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚肩ロース ベーコン スキムミルク	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 白ごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし トマト りんご
9 火	23 火	牛乳	ぶりの照り焼き 酢の物 うどん けんちんうどん汁 (ミカン)	ひじきごはん 麦茶	・牛乳 切り身魚 鶏もも肉 油揚げ	乾麺 砂糖 春雨 白ごま 里芋 米 しらたき 油	きゅうり わかめ みかん 大根 人参 白菜 芽ひじき
10 水	24 水	ヨーグルト	ハッシュドポーク風 ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	きな粉トースト 牛乳	・ヨーグルト 豚肩ロース きな粉 牛乳	・米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖 食パン バター	人参 玉ねぎ コーン缶 グリーンピース りんご ブロッコリー
11 木	25 木	牛乳	麻婆豆腐 ビーフの中華風サラダ 卵とわかめのスープ (オレンジ)	乳児:お菓子 幼児:お汁粉 麦茶 牛乳 ふかしもち	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム 卵 小豆	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン 切り餅 白玉粉 さつまいも	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり オレンジ わかめ
12 金	26 金	牛乳	鮭とほうれん草のグラタン フレンチサラダ 粒々コーンスープ (バナナ)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 切り身魚 チーズ ロースハム	・バターロール マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 クラッカー ジャム	ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ レーズン コーン缶
13 土	27 土	牛乳	鶏肉の甘辛煮 中華和え 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 春雨 ごま油 焼麩	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり パイン缶
15 月	29 月	牛乳	鶏肉のオイル焼き 花野菜のカレーソテー 味噌汁 (オレンジ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆腐 味噌	・米 小麦粉 油 ゼリー	人参 玉ねぎ オレンジ カリフラワー ブロッコリー なめこ ねぎ
16 火	30 火	ヨーグルト	白身魚の磯辺揚げ 人参の甘辛煮 うどん汁 (バナナ)	マーブルケーキ 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 卵 さつまいも 鶏もも肉 牛乳	乾麺 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 バター	青のり粉 人参 パナナ 小松菜
17 水	31 水	牛乳	豆腐のつくね焼き ポテトサラダ 青梗菜のスープ (トマト)	クリームサンド 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 卵 鶏挽肉 味噌 ロースハム ベーコン 生クリーム	・米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 春雨 食パン	蓮根 人参 きゅうり コーン缶 トマト 青梗菜 ミカン缶 パイン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより



令和6年1月  
秦野市保育こども園課

あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 子どもの風邪予防対策



### 4つのポイント

#### 1. しっかり手洗い

家に帰ったら、手を洗いましょう。手を洗うことで、菌やウイルスを落とすことができます。石鹸をつけてしっかりと手の甲まで洗うことや、2度、手を洗うと良いと言われています。



#### 2. 睡眠

体が疲れていると、菌やウイルスに対抗できません。十分な睡眠が必要です。早めに寝る生活習慣を作っていきましょう。大人は7~8時間、子どもは5歳の子で11時間、睡眠時間をとると良いです。朝は決まった時間に起きて、太陽光で体内時計をリセットしましょう。



#### 3. 身体の冷え

体温が下がると免疫機能も低下します。汗をかいたら着替え、温かい服を着るなど心掛けましょう。寒い冬は体を冷やさないう、体を温める食材を食事に取り入れるとさらに効果的です。



#### 4. 食事バランス

朝・昼・夜の食事をしっかりと摂ること、バランスの良い食事を心掛けることが基本です。特に不足しやすいのは、野菜や果物です。特定の栄養素に偏るのではなく、あくまでもバランス良く食べることが大事です。



### ● 風邪予防でとりたい食材 ●

#### たんぱく質

たんぱく質は、免疫力の向上に欠かせない栄養素で、体の中に入った病原菌を排除してくれる白血球などを作っています。肉・魚・卵・大豆などたんぱく質の多い食品をしっかり食べましょう。



#### ビタミンC

ビタミンCは、ウイルスなどへの抵抗力(免疫力)を高め、果物などに豊富です。ビタミンCは熱に壊れやすいので、生で食べることが良いですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのでおすすめです。



#### 亜鉛

亜鉛が不足すると、免疫力が低下してしまいます。亜鉛は牡蠣、牛肉、チーズ、ココア、きなこ、ごまなどに豊富に含まれています。チーズやきなこ、ごまなどは少しトッピングするだけで良いので、チーズトーストやきなこトーストなどにすると、朝食にもピッタリです。



#### ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や粘膜を保護して、鼻や喉からのウイルスの侵入を防止してくれます。レバー、にんじん、わかめ、ほうれん草などにビタミンAは多く含まれていますが、油と一緒に調理することでビタミンAの吸収率がアップします。にんじんは油で炒めたり、ほうれん草はごま油を足してみたりすると美味しく、ビタミンの吸収もよくなります。



#### 体を温める食材

かぼちゃ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、にらなどは体を温める食材になります。また、ねぎや生姜、にんにくも体を温めますが、子どもには辛い場合がありますので、使用する量を調節しましょう。



参考: 母子栄養協会HPより

#### 今月の献立から

材料 4人分

	材料	分量		分量	作り方	
*	ビーフン	30g	A	油	小さじ1	① ビーフンは茹でて冷ましておく。 ② ロースハム、きゅうりは千切りにし、サッと湯を通しておく。 ③ にんじんも千切りにし、茹でて冷ましておく。 ④ Aのドレッシングの材料をよく混ぜ、①②③に和える。
	ロースハム	4~5枚		ごま油	小さじ1	
	きゅうり	1/2本		酢	大さじ1/2	
	にんじん	1/4本		醤油	大さじ1/2	
				砂糖	大さじ1/2	

#### ビーフンの中華風サラダ

