



きゅうしょくだより



テーマ

成長に大切な栄養素

丈夫で健康な身体を作るためには成長期の過ごし方がとても大切になります。
特に摂りたい栄養素をいくつかあげていますので、この機会にいろいろな食材に挑戦してみましょう！

①たんぱく質



身体の土台を作るのに欠かせない栄養素です！大人よりも子どもの方がたくさん必要になります。

代表：肉 魚 卵 牛乳 豆腐

②カルシウム



丈夫な骨や歯を作ります！
そのほか血液や筋肉、神経にも必要な栄養素です。

代表：乳製品 小松菜 小魚

③ビタミンC



カルシウムや鉄の吸収を良くしてくれます！熱に弱いので、なるべく生か加熱は少ないものがオススメです。

代表：ブロッコリー 果物

④ビタミンD



こちらもカルシウムの吸収を良くしてくれます！食べ物だけでなく、紫外線にあたると身体でも作ることができます。

外に出て元気に遊ぶことも忘れずに！

代表：きのこ 魚

⑤鉄



筋肉や血液を作るために必要な栄養素です！体中に酸素を届けます。身体では作れない栄養素なので食事ですっかり摂りましょう！

代表：レバー しじみ ほうれん草 ひじき

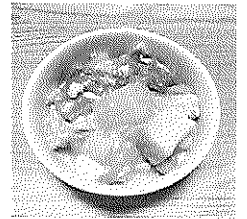
～ 給食メニューのご紹介 ～

【肉みそおでん】



～ 材料 ～ 4人分

豚ひき肉	80g
大根	100g
生揚げ	80g
さつま揚げ	40g
ふき	40g
みそ	大さじ1弱
おろししょうが	2g
砂糖	小さじ4
昆布	4g
かつお節	4g
片栗粉	小さじ1強



～ 作り方 ～

- ①昆布とかつお節でだしをとります。
- ②大根、生揚げ、さつま揚げ、ふきを一口大に切ります。
- ③①に②を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ④③にひき肉を加え、火が通ったら、みそ、しょうが、砂糖を入れ煮込みます。
- ⑤味がしみたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がりです。

今年度も残り2ヶ月となりましたね。
寒い日が続いていますが、子どもたちは雪遊びを楽しんでいるのではないのでしょうか。
外遊びの後には、根菜たっぷりのけんちん汁や豚汁は体がとても温まるのでおすすめです！
まだまだ風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を高めて体調管理に気をつけてお過ごしください。



管理栄養士 三木、浅井



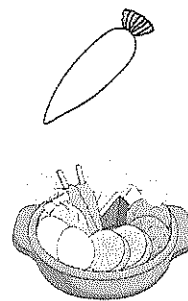
管理栄養士からの季節のおすすめ食材



～大根～

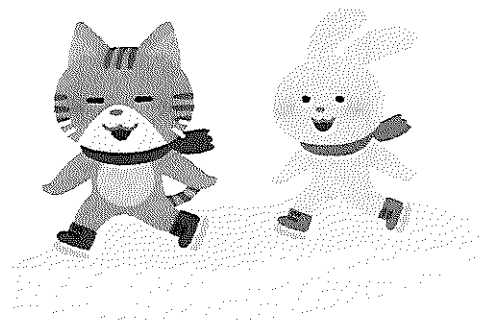
大根にはビタミンCが豊富に含まれています。また体を温める効果もあるため免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。さらに、大根に含まれる食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消にも役立ちます。消化を助けるジアスターゼという酵素も含まれているため、胃腸の調子を整え、食べ過ぎや消化不良を防ぐことにもおすすめの食材です。

2月は特に美味しさと栄養がたっぷり詰まった時期です。この時期の大根は甘みが増し、シャキシャキした食感が楽しめます。体調を崩しやすい季節だからこそ大根の栄養を取り入れ、寒い冬を乗り越えましょう。

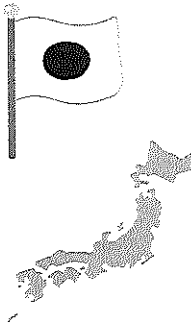


2月のこんだてひょう

※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・おしほり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金						
おやつ	栄養価 1ヵ月平均 エネルギー 542kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.8g カルシウム 272mg 鉄 2.1mg 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。  										
	もちもの										
	おやつ										
きゅうしょく	2日		3日 <豆まき>		4日	5日		6日 <午前保育>			
	麦入りごはん	米、押し麦	塩焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、にら ごま油、コショウ	麦入りごはん	米、押し麦	食パン	いちごジャム	スパゲティナポリタン		
	ずまし汁	小松菜、ぶなしめじ	中華スープ	水菜、もやし、ハム ごま油	ずまし汁	木綿豆腐、ほうれん草	ポトフ	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん れんこん、ウィンナー	コーンスープ		
	鶏の胡麻照り焼き	鶏もも肉、ごま	鬼(豆)サラダ	大豆水魚、枝豆、きゅうり にんじん、コーン缶 マヨネーズ、とんがりコーン	たらカレー焼き	たら、しょうが、でん粉 カレー粉	コロッケ	コロッケ (小豆、豚肉、大豆使用)	さつまいも甘辛煮		
	白菜しらす和え	白菜、にんじん、しらす	パイン		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	オレンジ		キウイ		
	バナナ		甘納豆		みかん缶						
	もちもの	はし		はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし・スプーン	
	おやつ	ホットケーキ 牛乳	プレミックス粉、牛乳、卵	わかめおにぎり お茶	米、押し麦、わかめ 麦茶	コロシ ーロゼリー 牛乳	ウエハース 牛乳		オールレーズン 牛乳		

2月のこんだてひょう

		月		火		水		木		金				
きょうしつぐく	9日		10日		11日		12日		13日					
	麦入りごはん		米、押し麦	煮込みうどん		うどん、豚肉、白菜 長ねぎ、にんじん、しいたけ			ベビーパン		ナムル丼	米、押し麦、鶏ひき肉、長ねぎ ニンニク、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま		
	みそ汁		キャベツ、麺	揚げごぼうごま和え		ごぼう、でん粉、ごま			マカロニスープ		マカロニ、ピーマン にんじん、ハム	卵スープ	鶏卵、みつば	
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭、玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、マヨネーズ	オレンジ		チキンチャップ			鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト缶 ケチャップ、中濃ソース	ブロッコリーおかか和え	ブロッコリー、かつお節			
	小松菜のり和え		小松菜、にんじん 焼きのり			ほうれん草のツナサラダ			ほうれん草、にんじん ツナ、ごま	りんご				
	バナナ					キウイ								
はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン								
もちもの														
おやつ	どら焼き 牛乳		きなこ豆 牛乳		大豆、きな粉		だい焼き(カスタード) 牛乳		バームクーヘン 牛乳					
わんぱくぐく	16日		17日		18日		19日		20日					
	しょうゆラーメン		中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン缶、しいたけ 長ねぎ	あおのりごはん		米、押し麦、あおのり ごま	カレーライス		米、押し麦、鶏もも肉 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん カレールウ、ケチャップ	サンドイッチ(カツ)		食パン、マヨネーズ、鶏さきみ コショウ、小麦粉、鶏卵 パン粉、中濃ソース、キャベツ	鮭と卵のピラフ	米、玉ねぎ、コーン缶 赤ピーマン、ピーマン、鮭 鶏卵、バター、パセリ
	さつまいもスティック		さつまいも	けんちん汁		大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ	しゃきしゃきナムル		もやし、きゅうり、にんじん ごま、ごま油、レモン汁	白菜スープ		白菜、玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ、にんじん ほうれん草、長ねぎ
	バナナ			ホキの西京焼き		ホキの西京焼き (大豆使用)	りんご			春雨サラダ		春雨、にんじん、ひじき ほうれん草、ツナ 和風ドレッシング	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり レーズン、マヨネーズ クリームチーズ
				ひじきサラダ		ひじき、きゅうり、カニカマ ごまドレッシング	お茶		麦茶	キウイ			いちご	
				パイナップル									チョコレートケーキ	チョコレートケーキ (小麦、卵黄、乳脂肪、大豆油等)
はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン				
もちもの														
おやつ	チョイス 牛乳		ビスコ 牛乳		プリン 牛乳		小豆蒸しパン 牛乳		プレミックス粉、豆乳、砂糖粒		ばかうけ 牛乳			
わんぱくぐく	23日		24日		25日		26日		27日					
	＜天皇誕生日＞				＜お年当り日＞									
			ふりかけごはん		米、押し麦 おかかふりかけ	ミートソースパグッティ		ミートソース、トマト缶、ピーマン、オリーブ 油、しょうゆ、オリーブ油、ホールトマト缶 小麦粉、ケチャップ、バター、中濃ソース	ベビーパン		麦入りごはん	米、押し麦		
			ずまし汁		大根、にんじん、油揚げ	コロコロいもサラダ		じゃがいも、にんじん、きゅうり 大豆水炊き、マヨネーズ	わかめスープ		わかめ、長ねぎ、ごま	みそ汁	えのきたけ、生揚げ	
			たらめのネギ味噌焼き		たら、長ねぎ、しょうが	りんご			豆腐ナゲット		鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが ニンニク、マヨネーズ、小麦粉 ケチャップ	豚肉のパン粉焼き	豚肉、コショウ、牛乳 鶏卵、小麦粉、パン粉 中濃ソース	
			チンゲン菜のチーズおかか和え		チンゲン菜、チーズ、かつお節	お茶		麦茶	ほうれん草ソテー		ほうれん草、ハム	切干サラダ	切干大根、小松菜、コーン 茹でさきみ、マヨネーズ、ごま	
バナナ							キウイ			オレンジ				
はし			はし		はし・スプーン		はし							
もちもの														
おやつ			ラスク 牛乳		食パン、バター、グラニュー糖	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	源氏パイ 牛乳		ハッピーターン ブルーネ 牛乳			