



きゅうしょくだより

テーマ

生活リズムを整えよう!



～ 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 大きじ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好みのカップにそそぎ、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。

ポイントは2つ!

①早寝早起き

子供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。



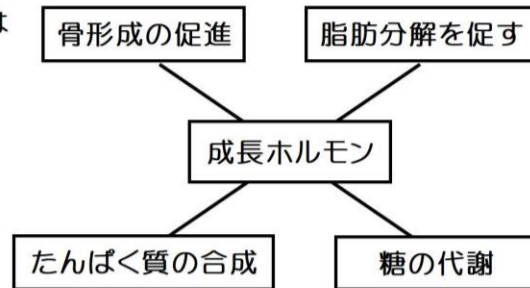
②朝ごはん

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、夕方から元気になってしまい、寝る時間がズレ、悪循環に!



●補足!

寝る事が大切なもう1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為、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為、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。



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。身体を温めてくれる食材には、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 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | | |
| | もちもの | おやつ | ごはん | 米 | 塩パン | スパゲティナポリタン | |
| | | | お雑煮 | もち、鶏もも肉、ごぼう にんじん、しいたけ なると、みつば | ポトフ | 鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん | 大学芋 |
| | | | いわしの煮付け | いわし | にらオムレツ | 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ | りんご |
| | | | 白菜お浸し | 白菜、にんじん かつお節 | 野菜のさっぱり和え | キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま | お茶 |
| | | | バナナ | | みかん缶 | | 麦茶 |
| | | はし | はし・スプーン | はし | | | |
| | | ばかうけ 一口ゼリー 牛乳 | マリービスケット 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | ミックス粉、牛乳、鶏卵 | | |
| きゅうしょく | 9日 <成人の日> | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | | |
| | もちもの | おやつ | ごはん | 米 | ロールパン | かしわうどん | |
| | | | なめこ汁 | 木綿豆腐、なめこ みつば | わかめスープ | わかめ、長ねぎ、鶏ささみ ごま、ごま油 | かぶのスープ |
| | | | 卵焼き | 鶏卵、魚肉ソーセージ 小ねぎ、トマトケチャップ | 麻婆豆腐 | 木綿豆腐、ひき肉 長ねぎ、にんにく しょうが、でん粉 | 豚みそ焼き |
| | | | ピーマンとしらすの炒め物 | ピーマン、もやし しらす干し、かつお節 | もやしとほうれん草のナムル | もやし、ほうれん草 にんじん、ごま油 にんにく | ブロッコリーのツナ和え |
| | | | バナナ | | オレンジ | | りんご |
| | | はし | はし・スプーン | はし・スプーン | はし | | |
| | おしるこ お茶 | つぶしあん、もち 麦茶 | 星たべよ チーズ 牛乳 | バームクーヘン 牛乳 | ミニあんぱん 牛乳 | | |

1月のこんだてひょう

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|---|---|--|---|--|
| きょうしゅうく | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| | 大豆入りカレー <small>米、水煮大豆、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトケチャップ</small> | 焼きそば <small>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、あおのり</small> | ごはん <small>米</small> | 食パン <small>いちごジャム</small> | ごはん <small>米</small> |
| | 野菜サラダ <small>キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま</small> | かぼちゃサラダ <small>かぼちゃ、きゅうり レーズン、マヨネーズ クリームチーズ</small> | みそ汁 <small>じゃがいも、ぶなしめじ 玉ねぎ</small> | 春雨スープ <small>春雨、ロースハム たけのこ、長ねぎ ごま油</small> | すまし汁 <small>生揚げ、えのきたけ ほうれん草</small> |
| | オレンジ | バナナ | 鮭の照り焼き <small>鮭、きな粉</small> | チキンチャップ <small>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</small> | ずき焼き風 <small>豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、白滝、長ねぎ</small> |
| | お茶 <small>麦茶</small> | 牛乳 | にんじんしりしり <small>にんじん、鶏卵、ツナ ごま油、かつお節、ごま</small> | もやし和え <small>もやし、にら にんじん</small> | 小松菜チーズおかか和え <small>小松菜、チーズ かつお節</small> |
| もちもの | はし・スプーン | はし | はし | はし・スプーン | はし |
| おやつ | チョイス牛乳 | プリンお茶 <small>麦茶</small> | フルーツポンチ牛乳 <small>バナナ、りんご、もも、もも、りんご、オレンジ</small> | ウエハース牛乳 | オールレーズン牛乳 |
| きょうしゅうく | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 <誕生日会> |
| | ごはん <small>米</small> | コーンごはん <small>米、コーン、バター</small> | ごはん <small>米</small> | ユーホーパン | ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ、ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ</small> |
| | みそ汁 <small>キャベツ、生揚げ にんじん</small> | けんちん汁 <small>大根、にんじん ごぼう、木綿豆腐 油揚げ、長ねぎ</small> | みそ汁 <small>ほうれん草、舞茸 油揚げ</small> | シチュー <small>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、粉チーズ きん粉、小麦粉、牛乳、シチュールーフ、豆乳</small> | アルファベットスープ <small>マカロニ、ほうれん草</small> |
| | 鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも肉、しょうが</small> | たらのネギみそ焼き <small>たら、長ねぎ しょうが</small> | 豆腐のひじきハンバーグ <small>木綿豆腐、ひき肉、ひじき 玉ねぎ、枝豆、コーン でん粉</small> | スペイン風オムレツ <small>鶏卵、玉ねぎ、じゃがいも</small> | ジャーマンポテト <small>じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン にんにく、パセリ</small> |
| | 白菜昆布和え <small>白菜、塩昆布、ごま</small> | キャベツのマヨ和え <small>キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ</small> | 小松菜しらす和え <small>小松菜、にんじん しらす干し</small> | きゅうりともやしの酢の物 <small>きゅうり、もやし</small> | みかん |
| キウイ | りんご | オレンジ | バナナ | ミルクレープ | |
| もちもの | はし | はし | はし | はし・スプーン | はし・スプーン |
| おやつ | 源氏パイ牛乳 | 海苔巻きせんべい ブルーン牛乳 | コロニーロゼリー牛乳 | にんじんケーキ ヤクルト <small>ミックス粉、豆乳、にんじん</small> | どら焼き牛乳 |
| きょうしゅうく | 30日 | 31日 |  <div data-bbox="1428 1602 1869 2047"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g カルシウム 298mg 鉄 2mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつの 栄養価も含まれます。</p>  </div> | | |
| | ごはん <small>米</small> | わかめごはん <small>米、わかめ</small> | | | |
| | すまし汁 <small>生揚げ、小松菜</small> | 卵スープ <small>鶏卵、鶏ささみ みつば</small> | | | |
| | 鶏の照り焼き <small>鶏もも肉</small> | 鮭の塩焼き <small>鮭</small> | | | |
| | ほうれん草のチーズおかか和え <small>ほうれん草、チーズ かつお節</small> | 金平ごぼう <small>ごぼう、にんじん さつま揚げ</small> | | | |
| バナナ | みかん | | | | |
| もちもの | はし | はし・スプーン | | | |
| おやつ | たべっこどうぶつ牛乳 | ふかし芋牛乳 <small>さつまいも、バター</small> | | | |