





# 1月の給食だより

平成31年 1月 1日 めばえのにわ保育園

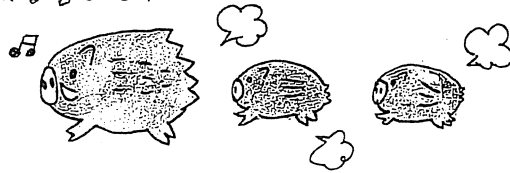
	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
					
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
七草粥・赤魚のつけ焼き・大豆の五目煮	ご飯・豚肉と大根の味噌煮 ほうれん草の磯和え・みそ汁(じゃがいも)	豆腐のドライカレー・ブロッコリー・卵スープ	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(小松菜)	ご飯・鯉のおろし煮・ひじきサラダ すまし汁(白菜)	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら ニラ卵汁
☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにやく ごぼう さやえんどう	☆ 精白米 ☆ ぶたかた だいこん 菜ねぎ ☆ ほうれん草 にんじん あおのり ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 菜ねぎ 油揚げ	☆ 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ☆ 苜蓿(フー)マン 生いたけ ☆ ブロッコリー ☆ 菜ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	☆ 精白米 ☆ 若鶏もも にんじん ごぼう たけのこ 生いも板こんにやく さやいんげん ☆ 納豆 ☆ ごまつな たまねぎ にんじん ☆ 小魚・りんご・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ りんご	☆ 精白米 ☆ さけ だいこん ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ はくさい 油揚げ にんじん こねぎ	☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごまこねぎ ☆ 鶏卵 たまねぎ にはら
みかん・田作り・牛乳(3時) ☆ みかん ☆ 田作り	ゴマじやこクッキー・牛乳(3時) ☆ 薄力粉 しらす干し 鶏卵 有塩バター いりごま ☆ 普通牛乳	ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン たまねぎ 苜蓿(フー)マン プロセスチーズ ☆ 普通牛乳	ヨーグルトバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト バナナ 鶏卵 ホットケーキミックス	さつま芋のレーズンボール・牛乳(3時) ☆ さつまいも レーズン ☆ 普通牛乳	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
成人の日	ご飯・すずきの照焼・大豆の五目煮 みそ汁(かぼちゃ)	ご飯・タンドリーチキン・コーンサラダ 白菜の豆乳スープ	ひじきごはん・きのこと厚揚げのくず煮・豚汁	ご飯・サバの胡麻揚げ・白菜のおかか和え すまし汁(おつゆふ・わかめ)	鶏ねぎうどん・ひじきとブロッコリー炒め 里芋の土佐煮
	☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにやく ゆでごぼう さやえんどう ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 菜ねぎ 淡色辛みそ	☆ 精白米 ☆ 若鶏もも プレーンヨーグルト ☆ コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ☆ はくさい たまねぎ にんじん 豆乳	☆ 精白米 ひじき にんじん えのきたけ ☆ 油揚げ ほんしめじ えのきたけ にんじん こねぎ ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ はくさい にんじん 削り節 ☆ 水戻しわかめ 観世ふたたまねぎ	☆ うどん 若鶏もも 根菜ねぎ にんじん ☆ ひじき ブロッコリー にんじん ☆ さといも 削り節つくだ煮
	チーズ・バナナ・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ バナナ	豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳(3時) ☆ 木綿豆腐 ホットケーキミックス ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ	さつま芋入り黒糖煮しパン・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 黒砂糖 さつまいも ☆ 普通牛乳	梅昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳

## 新年あけまして

おめでとう ございます

お正月は 御家族そろってお節やおもちなどの  
おいしい料理に囲まれて新年を迎えられたことと思います。

今年も子ども達が食べる喜びを感じ、元気の毎日を過  
せるように給食作りに  
励みたいと思います。



## 七草粥

『セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ・スズナ・スズシロ』

七草をお粥にして食べる習慣は江戸時代からはいまり、

「今年も家族みんなが元気に暮らせますように・・・」と  
願いなからいたできてきました。春の七草は、早春に  
いち早く芽吹くことから邪気を払うと言われて  
います。また、お正月疲れの出る胃腸の回復  
にもちょうど良い食べものですね。  
保育園でも7日に予定しています。



21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮 すまし汁(キャベツ・あげ)	ご飯・大豆のかき揚げ・みそ汁(わかめ・えのき)	ご飯・鯖の白みそ焼き・ビーンズポテトサラダ 野菜のミルクスープ	ご飯・干草焼・ブロッコリーのじゃこ炒め すまし汁(白菜)	蛙ごはん・五目きんぴら・かきたま汁	わかめごはん・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) 牛乳(3時)
☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ かぼちゃ ☆ キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	☆ 精白米 ☆ 大豆 さつまいも キャベツ しらす干し にんじん こねぎ ☆ えのきたけ 乾わかめ たまねぎ	☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ たまねぎ こまつな にんじん	☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ きゃいんげん ☆ ブロッコリー ☆ はくさい 油揚げ こねぎ にんじん	☆ さけ 精白米 ごま ☆ ごぼう だいこん にんじん しらすごま こねぎ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれんそう	☆ 精白米 水戻しわかめ ☆ にんじん たまねぎ ぶたがたコース(赤肉) じゃがいも ☆ キャベツ にんじん たまねぎ ☆ 普通牛乳
蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ くりごま ☆ 普通牛乳	きなこ団子・牛乳(3時) ☆ 白玉粉 きな粉 木綿豆腐 ごま ☆ 普通牛乳	ワカメとジャコのかりんとう・牛乳(3時) ☆ 乾板わかめ しらす干し 薄力粉 鶏卵 むぎごま ☆ 普通牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳(3時) ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	きなこ豆・みかん・お菓子(3時) ☆ 大豆 きな粉 くりごま ☆ みかん
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ロールパン・クリームシチュー(南瓜) マカロニサラダ・バナナ	ご飯・白身魚のあんかけ・かきたま汁	ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮(おとぎ)	ご飯・スペイン風オムレツ・ペイクドじゃが 野菜のミルクスープ		
☆ ロールパン ☆ くりかぼちゃ 若鶏もも 普通牛乳 たまねぎ にんじん ブロッコリー ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん キャベツ きゅうり まぐろ油漬缶詰(白)	☆ 精白米 ☆ メルルーサ 青ピーマン にんじん たまねぎ 生いたけ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 観世ふ	☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ☆ にんじん たまねぎ こねぎ ひばりや	☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ じゃがいも パセリ ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ		
わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 乾わかめ むぎごま ☆ 普通牛乳	梅ムース・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト いちごジャム ゼラチン ☆ 普通牛乳	レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン 鶏卵 きな粉 ホットケーキミックス 無塩バター 普通牛乳	黒ごまケーキ・牛乳(3時) ☆ ごま ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳		

## おせち料理のいわれ



縁起のよいおせち料理のいわれを紹介します。  
一つひとつの言いつたえを知り、ありがたく頂きましょう。

「黒豆」 「ヌメに働く」の語呂合わせ  
元気に働けまじょうに

「田作り」 小さくても尻頭つき! 五穀豊穡を  
願い、小魚を田畑にまいたことより

「ゴぼう」 細く長く 幸せに...♡

「昆布巻」 よろこぶの言葉にかけて。  
鏡飾りにも用いられる縁起ものごす

「きんこ」 黄金色に光輝く財宝にたとえて、  
豊かな1年を。勝ち栗!

「かきん」 穴があいていることより将来の見通しが  
まじょうにと願っています

## 「兵庫県民の食生活のすがた」

—平成28年食生活実態調査からわかったこと—



兵庫県

毎月19日は「食育の日」です  
詳しい内容は [ひょうごの食育検索](#)

## 食育セルフチェック!!

最近1ヵ月を振り返って  
みましょう。

### すべてのライフステージ

- 家族や友人と楽しく食事をしていますか?
- 食育に関心がありますか?
- 何か食育活動を実践していますか?

### 乳幼児期(0歳~)

- 早寝、早起きをしていますか?
- 毎日、朝ごはんを食べていますか?
- "いただきます・ごちそうさま"をしていますか?
- 食事はよくかんで食べていますか?
- 間食(おやつ)は時間と量を決めて食べていますか?

### 若い世代(18歳~30歳代)

- 自分の適正体重を知っていますか?
- 毎日、朝ごはんを食べていますか?
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか?
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか?
- 毎日、食事づくりをしていますか?

## ◎おいしく減塩めがせ! 1日マイナス2g

20歳以上の男性の食塩摂取の目標値は「1日8g未満」です。調査の結果、食塩摂取の平均は10.3gと超えています。うす味を心がけ、「マイナス2g」を目標としたいですね。保育園では給食とおやつで1日1.5g未満を目標としています。