

1月のこんだて

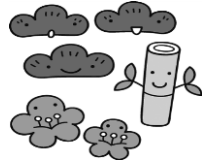


令和3年1月12日

開南幼稚園

あけましておめでとうございます

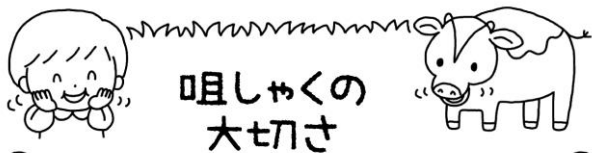
みなさん楽しく充実した冬休みを過ごしたことでしょう。
 休み明けは、寒さや疲れなどから体調をくずしやすくなりがちです。
 睡眠・運動はもちろんバランスの良い食事を心がけていきましょう。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1/14 (木)	ゆかりごはん おでん・三色ごまみそ炒め 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・卵 味噌・牛乳	米・麦 こんにやく 砂糖	ゆかり・大根・レンコン 人参・ブロッコリー 白ゴマ・みかん	356	15.9
1/18 (月) うさぎ リクエスト	にんじんピラフ ハンバーグ・野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・コンソメ バター・パン粉 砂糖・鶏がら粉末	人参・玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・レタス・大根 白菜・えのき・バナナ	465	13.7
1/19 (火)	カレーうどん ほうれん草ともやしのお浸し 果物・牛乳	豚肉・かまぼこ 牛乳	乾めん カレールー	人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・ほうれん草・りんご	410	10.2
1/21 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 さつまいもサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ヨーグルト 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 さつまいも マヨネーズ	長ネギ・人参・白菜 きゅうり・玉ねぎ・レーズン みかん	439	10.5
1/25 (月)	五目混ぜごはん チキンのマヨネーズ焼き みそ汁・果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 味噌・牛乳	米・もち米 砂糖 マヨネーズ	干し椎茸・ゴボウ・人参 レタス・大根・長ネギ バナナ	409	16.6
1/26 (火)	麦ごはん サバのカレー竜田揚げ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	サバ・ベーコン 油揚げ・牛乳	米・麦・片栗粉 カレー粉・油 じゃがいも 砂糖	生姜・にんにく・レタス 切干し大根・人参 干し椎茸・枝豆 りんご	386	15.3
1/28 (木)	ドックパン・手作りジャム ブロッコリーツナサラダ 肉だんごスープ 果物・牛乳	ツナ・豚肉・牛乳	ドックパン 砂糖・片栗粉	りんご・レモン・人参 にんにく・生姜・長ネギ 白菜・春雨・長ネギ・えのき ポンカン	457	17.7

◎12月の放射能給食検査はすべて不検出でした。

* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります



咀嚼の 大七割さ

食事をすると「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

バランスの良い食事について

生活する上で大切なのはバランスのとれた食事です。

こんだて表にも記してあるように、食品をわかりやすく3つに色分けしております。

- 「体をつくる肉・魚・豆類」のあか（主菜）
- 「熱や力を与えるご飯・パン・麺類・油類」のきいろ（主食）
- 「体の調子を整える野菜や果物」のみどり（副菜）

3色そろった食事で、寒さに負けない毎日を過ごしましょう！

