



あけましておめでとうございます

開南幼稚園平成29年1月11日



冬休みが終わり、新しい年になりました。みなさんどのように過ごされたでしょうか。今年1年もみなさんが元気いっぱいにご過ごせるように、おいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



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
1/12 (木)	チキンカレー 福神漬け 白菜とツナの含め煮 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも カレールー	玉ねぎ・人参 福神漬け・白菜 りんご	374	12.8
1/16 (月)	ふりかけごはん 鶏のからあげ 白玉雑煮 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉・白玉	生姜・レタス・白菜 人参・大根・しいたけ ゴボウ・長ネギ・みかん	419	16.1
1/17 (火)	ゆかりごはん サケフライ 大根とさつま揚げの炒め煮 果物・牛乳	サケ・さつまあげ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 つきこん・砂糖	ゆかり・キャベツ・大根 バナナ	368	17.5
1/19 (木)	ドックパン(ピーナツ) ハムとチーズのフライ 野菜スープ 果物・牛乳	ハム・チーズ ベーコン・牛乳	ドックパン・油 パン粉・天ぷら粉	レタス・しめじ・玉ねぎ ミックスベジタブル 白菜・大根・みかん	390	13.5
1/23 (月)	麦ごはん すぎやき風煮 ハムとちくわのサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 焼き豆腐・ちくわ 牛乳	米・麦・油 しらたき・砂糖	人参・白菜・長ネギ レタス・玉ねぎ きゅうり・バナナ	380	11.2
1/24 (火)	麦ごはん 洋風ハンバーグ 青菜と春雨の炒め物 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 油・春雨・砂糖 バター・ソース	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・生姜 ブロッコリー・人参 長ネギ・レンコン・みかん	398	17.8
1/26 (木)	けんちんうどん 揚げシュウマイ 果物・牛乳	豚肉・油揚げ しゅうまい みそ・牛乳	乾めん	大根・白菜・人参・長ネギ ゴボウ・りんご	387	8
1/30 (月)	オムライス 温野菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵 ベーコン・牛乳	米・じゃがいも 砂糖・コンソメ	玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン ブロッコリー・バナナ	381	13.7
1/31 (火)	わかめごはん 大根といかの煮物 さつまいも天ぷら 果物・牛乳	いか・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく・油 天ぷら粉 さつまいも	炊き込みわかめ・大根 人参・りんご	385	11.8

1 2月の給食放射能検査の結果は、牛乳・水を含めて不検出でした。 \*材料入荷により、献立の一部が変更になることがあります。

### 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、生姜、ネギ、たまねぎ、こまつな、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを入れるのもおすすめです。毎日の食事にいかして、体をポカポカにする食事を作ってみてはいかがでしょうか。

### 発熱のときの対応

寒気を訴える場合は温かくし、全身が熱いときは頭部やわきの下などを冷やします。高熱のときは汗をたくさんかくので、脱水症状を起こさないように水分補給をしましょう。熱のほかに発疹の有無、下痢、嘔吐などを確認しましょう。

### 腹痛のときの対応

便秘や食べすぎ、胃腸炎かもしれないので、トイレへ行かせます。熱を測り、全身の症状を確認します。下痢や嘔吐を繰り返す、痛みが強い、などのときはすぐに受診しましょう。

