



# 1月の献立



献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
4 土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
6 月	春雨スープ あげとわかめの炒め物 オレンジ 牛乳	シリアルおこし 牛乳	かんぱん 牛乳
7 火 人日の節句	魚の磯部揚げ ひじきの煮物 七草ふりかけ みかん 牛乳	りんごゼリー	ウエハース 牛乳
8 水	筑前煮 大根なます りんご 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
9 木	回鍋肉 もやしのごま和え バナナ 牛乳	ラスク 牛乳	おやついりこ 牛乳
10 金	鶏肉のカレーロースト トントンサラダ オニオンスープ パイナップル	ぜんざい 牛乳	ビスケット 牛乳
11 土 鏡開き	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
14 火	ぶた天 小松菜の煮浸し ミニトマト ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	プルーン 牛乳
15 水	八宝菜 三色ナムル みかん 牛乳	ひじきのチヂミ 牛乳	かんぱん 牛乳
16 木	じゃがいもの中華ごま和え ししゃも りんご 牛乳	スノーボールクッキー 牛乳	野菜チップス 牛乳
17 金	れんこんとしいたけのおろしハンバーグ なめたけ和え キウイ 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(1月は日曜日なので、17日に実施します。)	青菜とツナのおにぎり 牛乳	クラッカー 牛乳
18 土	焼きそば チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
20 月	けんちん汁 小松菜の納豆和え パイナップル 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	コーンフレーク 牛乳
21 火	切干大根のまんまるがんも 野菜炒め みかん 牛乳	ヤクルト 枝豆 チーズ	バナナチップス 牛乳
22 水	卵の花和え 砂ずりのソース煮 キウイ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	おやついりこ 牛乳
23 木	鶏肉とコーンのトマト煮 ジャーマンポテト バナナ 牛乳	おからスコーン 牛乳	ビスケット 牛乳
24 金	魚のチーズピカタ 白菜とツナのマヨボンサラダ オレンジ 牛乳	あんサンド 牛乳	さつまいも 牛乳
25 土	鶏南蛮うどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
27 月	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
28 火	酢豚 レタス わかめスープ バナナ	もものムース	ビスケット 牛乳
29 水	魚の松前煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 牛乳	鶏めしおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳
30 木	白雪ひじき かみかみサラダ パイナップル 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	かんぱん 牛乳
31 金	野菜たっぷり生姜焼き ミニトマト みかん 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	コーンフレーク 牛乳

# 給食だより

安岐保育所 令和7年1月



新しい年がスタートしました。寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪など感染症に気を付けなければいけない季節です。また、ノロウイルスなどの食中毒などが流行する季節でもあります。大人も子どもも手洗い・うがいが感染予防の基本になります。また、免疫力を高めることも大切です。日頃から好き嫌いせずいろいろなものを食べて栄養をとり、体力づくりを心掛け、元気に寒い冬を乗り切りましょう。

## 今月の行事♪



## 1月7日は【人日(じんじつ)の節句】です！

1年の健康を祈る日であり、七草がゆを食べて無病息災をお願いします。春の七草を知っていますか？【せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)】の7種類です。本来は朝に七草がゆを食べますが、保育所では食べやすいように七草のふりかけを提供します。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

## 青菜とツナのおにぎり (大人2人・こども2人分)

### 【材料】

ごはん お茶碗4杯分  
大根葉 75g  
(なければ小松菜など)  
ツナ缶 30g(1/2缶)  
かつお節 3g  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①大根葉を5mm幅に切ります。電子レンジが使えるお皿に大根葉を入れ、水大さじ1を入れ、ラップをして600wで3分程度加熱する。
- ②①の大根葉がやわらかくなったら、冷まして粗熱を取り絞る。ポウルに、大根葉・汁気を切ったツナ缶・かつお節・しょうゆ・砂糖を入れ、さっと和え、ごはんを混ぜておにぎりを作る。

### 〈お手伝いポイント〉

ごはんをまぜて、おにぎりをにぎろう！



ビタミンCやカリウムは、水に溶けやすい性質があるので電子レンジで加熱したい、汁ごと食べられる汁物やお鍋にするのがおすすめです。



## 今月の食材「大根」



秋から冬にかけてみずみずしく甘みが増す大根。この時期は煮物やサラダなどで食べるととてもおいしいです。持ってみてずっしりと重みがあり、曲がっていないくてツヤとハリがあるものがおいしいです。風邪を予防するビタミンCやむくみを予防するカリウムもたくさん入っています。葉も炒めたり、お味噌汁の具などでおいしく食べられます。

## 1月11日は鏡開きです！

お正月にお供えていた鏡餅をおろして、無病息災を願って食べる行事です。丸い餅が昔の鏡に似ていることと、お供え物に刃物に向けるのは縁起が悪いとして「開く」という言葉が使われることから、鏡開きと言われます。一般的に、鏡開きをした餅をお雑煮やぜんざい、あられにして食べられています。当日が土曜日なので、前日にぜんざいを提供します。



## ごはんの量が足りているかな？

1日3回の食事。この量で足りているかな？悩むこともあると思います。簡単に目安を知る方法として、母子健康手帳の発育曲線で身長や体重をチェックしてみてください。食べる量も大切ですが、栄養バランスが整っているかも意識してください。簡単に確認する方法として、3つの色がそろっているか、見てあげてくださいね。

### 【食べすぎ？】

- ・よく噛んでゆっくり食べるように
- ・「もぐもぐ(かみかみ)しようね」の声掛けをする
- ・実際に大人が噛んでいる様子を見せる
- ・同じものばかり食べてしまわないように、「全部の種類が食べられたらお代わりしようね」と声掛ける

### 【あまり食べない】

- ・しっかりお腹を空かせる、食べきれぬ量を盛る
- ・お外で運動してしっかりお腹を空かせて、決まった時間にごはんにする
- ・食事で足りない栄養(果物や乳製品など)を間食で摂取する
- ・食べきれぬ量を盛りつけ、食べられなかったらたくさん褒めてあげる



## れんこんとしいたけハンバーグ (大人2人・子ども2人分)

### 旬の食材:

### 旬のれんこんの食感がおいしい…♪



- 【材料】
- ・鶏ミンチ 240g ・豆腐 60g ・玉ねぎ 1/2個 ・乾燥しいたけ 6g ・れんこん 100g
  - ・片栗粉 大さじ1.5 ・塩 小さじ1/2 ・サラダ油 小さじ1/2
  - ・(たれ) ・大根 60g ・しょうゆ 大さじ1弱 ・みりん 大さじ1/2 ・小ねぎ 2~3本
- 【作り方】事前に乾燥しいたけは水につけてもどしておく。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りする。
- ①玉ねぎは皮をむきみじん切りにする。れんこんは、皮をむきみじん切りにして水につけてあく抜きをして、水気を切る。戻した乾燥しいたけは、石つきを除き、みじん切りにする。
  - ②ポウルに、鶏ミンチと塩を入れ、粘り気がでるまで混ぜる。豆腐・玉ねぎ・れんこん・しいたけ・片栗粉を入れてよく混ぜる。
  - ③フライパンを中火に熱し、サラダ油を敷き、②のタネを6等分にして両面焼く。両面に焼き目が付いたら、蓋をして弱火で火が通るまで焼く。(竹串をさしてみて、透明な汁が出るまで火が通っています。)
  - ④大根をすりおろし(汁ごと使う)、ポウルに入れ、しょうゆ・みりんを入れ混ぜ、③のフライパンに入れさっと加熱し、小口切りした小ねぎを散らす。