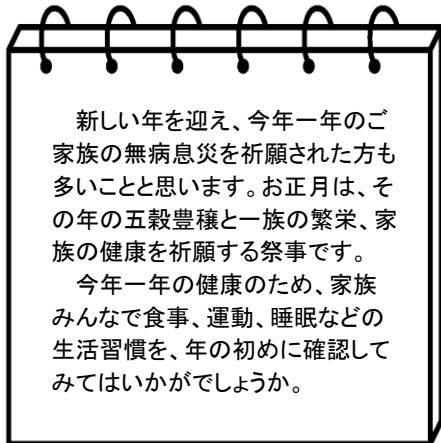


| 令和6年 | | 1月分 | さくら保育園 | | |
|---|---|------------------------------|--------|---------------|--------------------|
| 日 | 曜 | 献 立 表 | 主 食 | 未満児おやつ 10時 | おやつ 3時 |
| 4 18 | 木 | 麻婆豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え | ごはん | 星型せんべい | 牛 乳 ワッフル |
| 5 19 | 金 | 和風カレー ツナサラダ、果物 | ごはん | ピスケット | 牛 乳 プリン |
| 6 20 | 土 | 煮込みうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物 | うどん | ゼリー | ホットケーキ |
| 22 | 月 | 親子煮、みそ汁 しらす和え、果物 | ごはん | ウエハース | 牛 乳 豆乳ホットケーキ |
| 9 23 | 火 | ポークチャップ、みそ汁 小松菜のナムル | ごはん | ソフトせんべい | 牛 乳 人参蒸しパン |
| 10 24 | 水 | ポテトコロッケ、みそ汁 ごま和え | ごはん | 麩菓子 | 牛 乳 チーズサンド |
| 11 | 木 | 豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物 | ごはん | ハイハイ | 牛 乳 玄米フレーク菓子 |
| 25 | 木 | お誕生日会 | ごはん | ヨーグルト | ケー キ 牛乳 |
| 12 26 | 金 | 煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ、果物 | ごはん | せんべい | 牛 乳 ロールケー キ |
| 13 27 | 土 | スパゲティナポリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物 | スパゲッティ | ゼリー | ジュース ミルクスティックパン |
| 15 29 | 月 | 鮭の照り焼き、みそ汁 大根の炒め煮、果物 | ごはん | ソフトクッキー | 牛 乳 アメリカンドック |
| 16 30 | 火 | 八宝菜、みそ汁 納豆和え | ごはん | 塩せんべい | 牛 乳 フレンチトースト |
| 17 31 | 水 | 鶏肉の梅みそ焼き、みそ汁 里芋のそぼろ煮、果物 | ごはん | 卵ボーロ | 牛 乳 いちごマフィン(米粉) |
|  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  ◇  | | | | | |
| 給食日数 23回 | | | | | |

| 区分 | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 |
|-------|---------|---------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 1月の平均 | 487kcal | 20.0g | 16.4g |
| | 厚生労働省基準 | 480kcal | 20.0g | 16.0g |
| 3歳以上児 | 1月の平均 | 402kcal | 20.5g | 18.0g |
| | 厚生労働省基準 | 400kcal | 20.0g | 20.0g |



おめでたい「もち」料理

日本では、お祝いの席に欠かせない「もち」。年末年始には、食べる機会も多いでしょう。

一方でもちは粘着性が高く、お年寄りやこどもでは注意が必要な食べ物です。

こどもが「もち」を食べるときは、のどに詰まらないよう、小さくする、切れ込みを入れて焼く、口に入れすぎない、ゆっくりよく噛んで食べるなど、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



毎日の「おいしいね」のコツ <よく噛むといいことがいっぱい!!>

食事する時に「噛む」とこと、意識していますか？ 噛むことは食べ物をかみ碎くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。食事時間が短すぎたり、急かされると、どうしてもよく噛まずに飲み込んでしまいかがち。食事時間を十分とて、「よく噛もうね」などと声掛けをしながら、こどもも大人もよく噛む習慣をつけたいですね。

～よく噛むとどんないいことがあるの？～

◆ 味覚が発達する

歯ごたえ、味わい、食材そのものの持ち味が分かるようになる。

◆ 胃腸の動きを助け、むし歯も防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出る。だ液は消化を助ける働きや、口の中をきれいにしてむし歯を防ぐ働きがある

◆ 肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができる。



～ 食べよう！いわき 青ねぎ～

青ねぎは葉ねぎとも呼ばれます。いわきでは小川町で養液栽培により通年で作られており、「いわき青ねぎ」として出荷されています。緑の部分が多いため、長ネギと比べてβカロテンやカルシウムなどが多く含まれているのが特徴です。葉味はもちろんのこと、炒め物、味噌汁などにも最適。食卓に彩りを添える名脇役です。