

			あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
6	月	チキンカレー 切干大根サラダ 果物 お茶	鶏肉 ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ 切干大根 わかめ 果物	精白米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	467	1.9	豆類
7	火	食パン ごぼうのかみかみハンバーグ パインサラダ かきたまスープ	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん パイン缶 レーズン 青菜 コーン しめじ	食パン 片栗粉 油	365	2.0	芋類
8	水	ごはん きりざい 里芋と生揚げのごまみそ煮 おひたし お茶	納豆 豚肉 生揚げ 厚揚げ かまぼこ	野菜漬け だいこん にんじんのり ごぼう さやいんげん 青菜 もやし	精白米 油 こんにゃく さといも 砂糖 ごま	405	1.4	きのこ類
9	木	ツナの和風スパゲッティ かぶのスープ ヨーグルト	ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ 青菜 のり かぶ コーン	スパゲッティ 油 じゃがいも	412	2.0	肉類
10	金	【鏡開き】ごはん 魚の塩焼き 紅白なます 雑煮風汁 果物	魚 鶏肉 豆腐 かまぼこ	だいこん にんじん 青菜 しいたけ 長ねぎ 果物	精白米 砂糖 さといも	369	1.5	乳・乳製品
14	火	野菜茶チャーハン(卵入り) ごま酢あえ 豆腐のスープ 果物	焼き豚 卵 ちくわ 豆腐 ベーコン	野菜漬け にんじん キャベツ 青菜 きゅうり しめじ はくさい 果物	精白米 油 ごま 砂糖	378	1.8	魚類
15	水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のカレー揚げ 海藻サラダ みそ汁	魚 ツナ缶 油揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 青菜	精白米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	392	1.2	淡色野菜
16	木	長岡生姜しょうゆラーメン れんこんサラダ 果物	豚肉 なんと ハム	にんじん もやし たけのこ わかめ 長ねぎ ほうれん草 れんこん キャベツ きゅうり 果物	中華麺	386	2.6	海藻類
17	金	【カミカミ献立】生揚げの中華丼 白菜のおひたし みそ汁	生揚げ 豚肉 ハム 油揚げ	だいこん にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが はくさい 青菜 たまねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉	424	2.3	卵類
20	月	ごはん たまごやき ひじきと大豆の煮物 さつまい	たまごやき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	ひじき にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう	精白米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	405	1.8	種実類
21	火	チリコンカンサンド ポトフ ヨーグルト	大豆 豚肉 ウインナー ヨーグルト	れんこん たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマト缶 だいこん キャベツ ブロッコリー	コッペパン 油 じゃがいも	363	2.2	魚類
22	水	【まごわやさしい献立】ごはん 魚のごまだれ焼き なめたけあえ のっぺい汁 果物	魚 豆腐 かまぼこ	青菜 もやし にんじん えのきたけ わかめ さやえんどう ごぼう しいたけ 果物	精白米 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	418	1.5	緑黄色野菜
23	木	けんちんうどん かぼちゃサラダ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶	だいこん はくさい 青菜 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ 果物	うどん ごま油	389	2.2	乳・乳製品
24	金	ごはん 魚の梅煮 五色あえ みそ汁	魚 ハム 豆腐	梅干し しょうが キャベツ だいこん ほうれん草 コーン はくさい 長ねぎ にんじん えのきたけ	精白米 砂糖 油	367	1.7	芋類
27	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリポリ漬け みそ汁 果物	豚肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり 切干大根 えのきたけ わかめ 果物	精白米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	398	1.6	豆類
28	火	食パン 魚のコーンマヨネーズ コールスローサラダ 豆乳スープ ヨーグルト	魚 ベーコン 豆乳 ヨーグルト	コーン キャベツ きゅうり にんじん 青菜 たまねぎ しめじ	食パン 油 砂糖 じゃがいも	425	2.6	肉類
29	水	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ひじきのマリネ 水菜のスープ 果物	鶏肉 ハム ベーコン	たまねぎ にんにく トマト缶 ひじき キャベツ きゅうり にんじん 水菜 もやし 果物	精白米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	396	1.7	きのこ類
30	木	長崎ちゃんぽん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ 果物	豚肉 いか えび なんと 豆乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ きくらげ にんにく しょうが ブロッコリー 果物	中華麺 油 さつまいも ごま	458	2.0	卵類
31	金	いわしのかば焼き丼 酢の物 まめまめみそ汁	魚 豆腐 油揚げ 打ち豆	しょうが かぶ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	428	1.5	海藻類

\*栄養価は、3歳以上児の昼食分です。(1~2歳児はこの概ね8割)  
 \*この他に、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には10時と3時のおやつがあります。  
 \*園の行事等により、献立が変更になることがあります。  
 \*旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★ かぜに負けない元気なからだ  
 ★ 家庭でのノロウイルス予防のポイント  
 ★ 子どもの「好き！」を増やしてみませんか？

裏面も  
 ご覧ください♡



# 1月



## かぜに負けない元気なからだ



たくさん体を動かして遊び、睡眠、栄養をしっかりとって、風邪に負けない元気なからだを作りましょう！

### かぜをひかない食事のポイント

#### ①たんぱく質をとる

血や筋肉など体をつくる材料になるほか、抵抗力を高める効果もあります。

(肉、魚、卵、大豆製品 など)

#### ③適度な水分補給

夏に比べると、喉は乾きにくいかもしれませんが、暖房などによって乾燥しがち。こまめに水分補給をしましょう。また、粘膜を乾燥から防ぐことで、ウィルス感染の予防にもつながります。

#### ②ビタミンをしっかりと！

ビタミン類をしっかりとることで、免疫力をアップさせたり、のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスなどから体を守ってくれます。

(緑黄色・淡色野菜、果物、いも など)



### ☆家庭でのノロウイルス(感染性胃腸炎)予防ポイント☆

#### ●手洗い

感染症や食中毒の予防の基本は手洗いです。しわの間や手全体に石けん液がいきわたるよう泡立てることがポイント！流水で十分に流し、水気をふきとります。トイレや汚物処理の後には、2度洗いが効果的です。

#### ●付着したウィルスの拡散予防

汚物がついた床や壁だけでなく、人の手がよく触れる蛇口やドアノブ、電気のスイッチなども。ノロウィルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。



### 子どもの「好き！」を増やしてみませんか？

#### △好き嫌いは、発達の一過程。強制するより、楽しく食べられる工夫を！

幼児期の食事で一番大切なことは、食事が楽しいと思えること。子どもの好き嫌いは、発達の一過程で、苦味や酸味を本能的に避けようとするため、苦手なのは自然なこと。年齢や経験を重ねることで、美味しいと感じるものなので、今は無理やり食べさせようとしなくても大丈夫。まずは一緒に食べる人が「この〇〇大好き！」とおいしそうに食べてみましょう。どんな味がする？どんな歯ごたえ？どんな音？どんな野菜なの？など話をするすることで、子どもも興味を持つようになるでしょう。最初はほんの少量を盛り付け、少しでも食べられたらうんと褒めてあげましょう！

#### △保護者のみなさんは、好き嫌いしていませんか？

「食卓にあがらない＝食べる機会がない」未就学の子どもは、自分で食事を用意することはまだ出来ません。環境をつくるのは、大人。幼児期に何を好きになるかは、今後の育ちに大きく関わりますし、生涯の健康に繋がります。苦手な物や食べ慣れないものも、少しだけでも食卓に出し、経験する機会を作ると良いですね。

#### △自分で食べる、携わる、知る。食事への意欲は大切

食べ物に関わる体験や、食事作りに関わる経験やお手伝いをしてみましょう。自分で作った、食物に関わる人について知った、作物の実りを知った、その後の食事は、きっと興味関心をもって食べるはず。周囲の人や生き物への感謝の気持ちや思いやりの心も育ちますね。