



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献 立 名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
5	げつ	ささかまのカレーあげ わかめとはくさいのすのもの さといものみそしる みかん (未満児:はくさいのすのもの)	むぎちや おかし	 おかし
6	か	ポークチャップ シャキシャキこんさいサラダ おおきなかぶのスープ バナナ	ジュース おかし	 M おかし
7	すい	ななくさがゆ ぶりのてりやき だいこんいり こうやどうふとしゅんぎくのみそしる りんご (未満児:さけのてりやき)	むぎちや おかし	 M おかし
8	もく	パン カップエッグ ブロッコリーとひじきのソテー スープスパゲティー オレンジ	ジュース おかし	 ジュース おかし
9	きん	だいこんのにもの こまつなおからあえ たらじる バナナ	むぎちや おかし	 M レーズン むしパン
13	か	とりにくのホイルやき はくさいゆずこんぶサラダ かぼちやのみそしる みかん	ジュース おかし	アイス
14	すい	まいたけうどん あげだしどうふ バナナ	むぎちや おかし	 M おかし
15	もく	やきざかな ひじきのにもの とんじる ヨーグルト	おてつだい 「ピーマンたねとり」 ジュース おかし	 むぎちや おかし
16	きん	ピーマンマンのにくづめ だいこんときゅうりのとさあえ はくさいとたまごのすまじる グレープフルーツ	むぎちや おかし	 M おかし
19	げつ	さけのバターしょうゆやき ブロッコリーしおいため じゃがいもとふのみそしる バナナ	むぎちや おかし	 M おかし
20	か	にくだんごのホクホクに はくさいとあぶらあげのおかかあえ えのきのみそしる オレンジ	ジュース おかし	 M メープルポテト
21	すい	パン かじきまぐろのイタリアン チンゲンサイのソテー もやしのスープ ゼリー	むぎちや おかし	 むぎちや おかし
22	もく	とんかつ はくさいツナサラダ かぶとこまつなのみそしる みかん	ジュース おかし	 M おかし
23	きん	はっぽうさい さつまいものレモンに キャベツとなめこのみそしる バナナ	むぎちや おかし	 M おかし
26	げつ	とうふとれんこんのふんわりあげ こまつなのおひたし なつとうじる オレンジ	むぎちや おかし	プリン
27	か	ウインナーカレー かぶのうめあえ いちご むぎちや	ジュース おかし	 M おかし
28	すい	こぎつねごはん やさいチーズやき ひじきのマリネ まいたけのすまじる つぶつぶみかんゼリー たんじょうしやバースディケーキ		むぎちや おかし
29	もく	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「こまつな」むぎちや (3才未満児)たらのこまつなちゅうかふうあんかけ だいこんツナサラダ ふのみそしる バナナ	ジュース おかし	 M パイナップル パウンドケーキ
30	きん	とりにくのこうみやき カリフラワーのカレーマヨサラダ あさりのみそしる みかん	むぎちや おかし	 ジュース おかし

これから始まる 1日の活力のもと

朝ごはんで元気になろう!!

体温をあげて脳に
エネルギー補給を!!

★朝ごはん(みそ汁)の大切さ

一日の始まりを脳に伝える有力な料理は、「たんぱく質の多いみそ汁」です。朝にトリプトファンと言われる必須アミノ酸(たんぱく質)を摂取することが大事です。トリプトファンは、かつおだし・あごだしなどの魚由来のうま味成分、みそや豆腐などの大豆製品、卵にもたっぷり入っています。

これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠くなるという理想のリズムが生まれてきます。朝のみそ汁がよい睡眠をもたらします。



この時期の大根は特に甘味が強く、おいしく食べられます。大根の根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くする β -アカルボテンや骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べてみましょう。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。餅を切るということは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったといつて説があります。

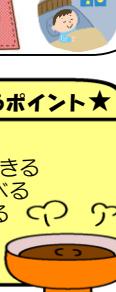
おしゃれ絵本

「おもちのきもち」

表紙には、腕組みをして困った顔の「おもち」が、何かを訴えています。食べられたくない、のびのびと足を伸ばしてユーモラスに駆けていくその姿と、ページをめくるたびに響く言葉が楽しく心を和ませてくれます。読み終えるころには「お餅が食べたい」と思うかもしれません。

★朝ごはんをおいしく食べるポイント★

- ①寝る前に間食しない
 - ②朝ごはんの30分前に起きる
 - ③毎日決まった時間に食べる
 - ④必ず誰かと一緒に食べる
 - ⑤献立を決めておく



~1月平均栄養量~

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー349 kcal、たんぱく質17.4 g
脂質16.1 g、炭水化物33.7 g、食塩相当量1.6 g

★3才未満児(完全給食)★

★3才未満児(先生給食)★
エネルギー426kcal、たん

脂肪質14.5g、炭水化物58.5g、食塩相当量1.3g

○の日はごはんいりません
29日(もく)てづくりおべんとうび