



太陽の子保育園
2025.1.4

寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪等の感染症に警戒をしなければいけない季節です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることも大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に寒い冬をのりきりましょう！



☆らいおん組さん☆調理保育☆

先月、らいおん組さんでクリスマスにちなんだ調理保育を行いました。まずはホットケーキの生地作り。ほうれん草を入れた生地を作り、ホットプレートにスプーンを使って小さく丸く流し、両面をこんがり焼きました。小さなホットケーキを6枚並べ、いちごや生クリーム、ジャム等を使って飾り付け★自分だけの、素敵なおやつ型ケーキが完成し、午後のおやつになりました。みんな「美味しい！」と嬉しそうに食べていましたね。

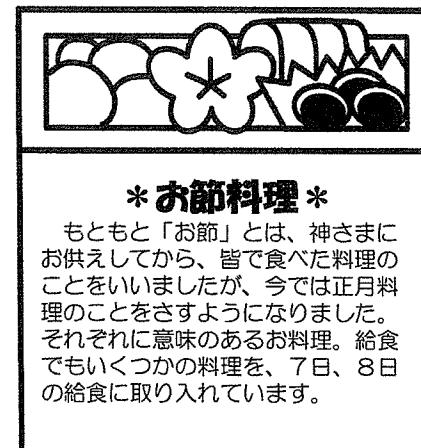


お節料理

<松風焼き>
表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何もないということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。給食では、鶏ひき肉、みじん切りの野菜などを混ぜて焼き、表面にはこまを使っています。

<ぶり>
ぶりは稚魚から成魚になるまで呼び名が変わる出世魚です。そのため、ぶりを食べることで立身出世を願う意味があります。

<栗きんとん>
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。



お節料理

もともと「お節」とは、神さまにお供えしてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理。給食でもいくつかの料理を、7日、8日の給食に取り入れています。

<かまぼこ>
紅を担っている薄桃色の部分は「めでたさ」や「魔除け」の意味を持っており、白色の部分は「神聖さ」や「清浄」の意味を持っています。また、半円形は「初日の出」をイメージしており、一年の始まりである元旦には欠かせないものです。



給食では、7日のおやつに「七草すいとん」で七草を食べる予定です。七草には「若菜から力をもらって、病気をふせぐ」という意味があるそうです。

<こんぶ>

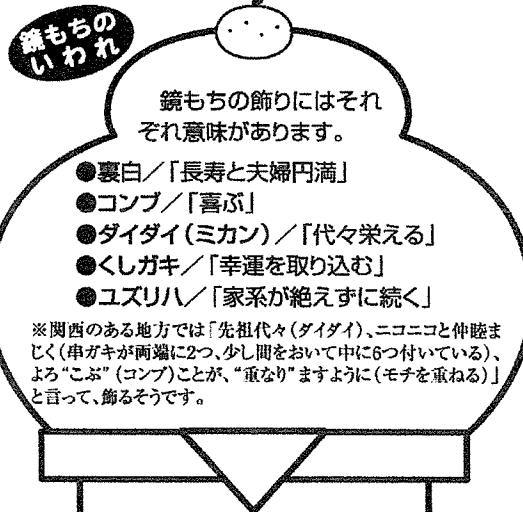
「喜ぶ」に通じるとされる縁起物で、給食ではごはんにこんぶを混ぜます。

<なます>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの千切りも用いられます。

<ごぼう>

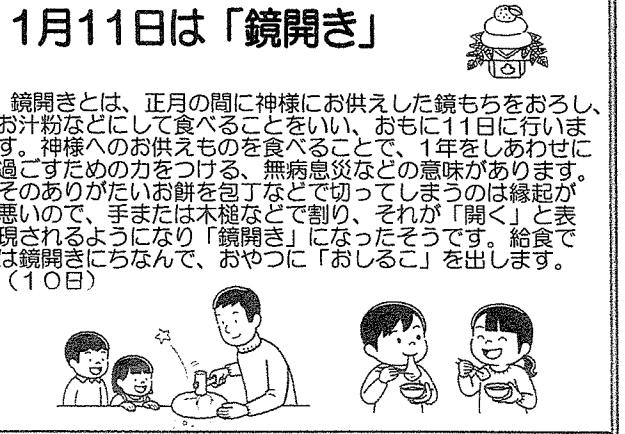
ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台がゆらがないように」と願って、給食では味噌汁に入れました。



鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

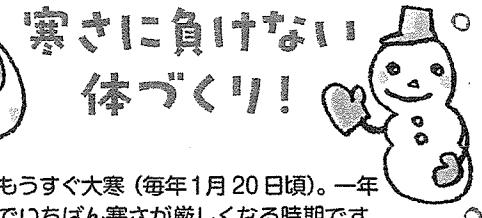
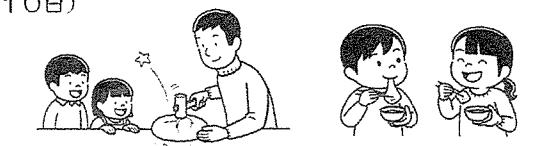
- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしガキ／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端につけ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)」ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)と言つて、飾るそうです。



1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることで、おもに11日に行ないます。神様へのお供えものを食べることで、1年をあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では鏡開きにちなんで、おやつに「おしるこ」を出します。(10日)



もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとつて、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

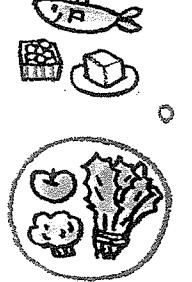
ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



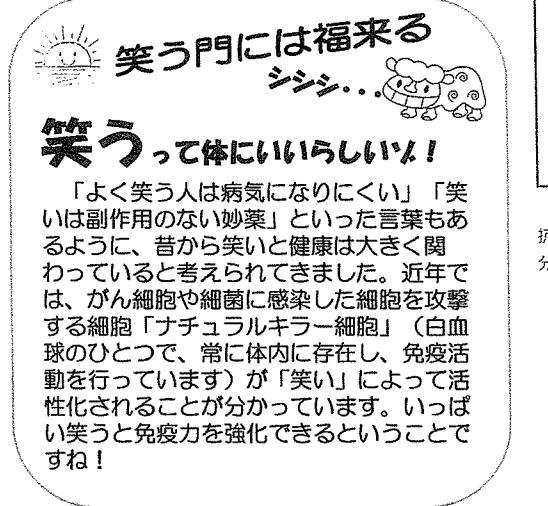
気をつけよう! おもちを食べるとき

おもちはくつつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



かぜを予防するには…

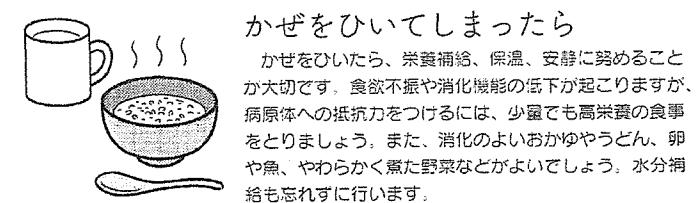


笑うって体にいいらしい!

「よく笑う人は病気になりにくい」「笑いは副作用のない妙薬」といった言葉もあるように、昔から笑いと健康は大きく関わっていると考えられてきました。近年では、がん細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞「ナチュラルキラー細胞」(白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています)が「笑い」によって活性化されることが分かっています。いっぱい笑うと免疫力を強化できるということですね！



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事を食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めること大変です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少虽でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分摂取も忘れずに行ないます。

2025年1月 予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 一 土 一	ドライカレー 大根とツナのサラダ ほうれん草と豆腐のスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、油、ごま油、焼きドーナツ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、干しうどん、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳(幼・乳)
06 一 月 一	ガーリックチャーハン ポテトサラダ(マカロニ入り) わかめスープ みかん	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、マカロニ、マーガリン、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ダイスチーズ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、ピーマン、こまつな、カットわかめ、にんにく	牛乳(幼・乳) ポークジャムサンド 牛乳
07 一 火 一	ごはん ぶりのくわ焼き 芋きんとん 黒豆・だてまき	穀和え 春菊とごぼうの味噌汁 りんご	米、さつまいも、薄力粉、ぶりの甘露煮、三温糖、こま粉、なたね油	ヨーグルトドリンク、ぶり、生揚げ、鶏もも肉、だて巻、米みそ、ぶどう豆(蒸豆)、牛乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、こぼう、にんじん、とうもろこし、みかんジュース、だいこん(裏)、せり、ねぎ、かぼちゃ、しょうが、きざみのり
08 一 水 一	炊きおこわ(昆布ごはん) 松風焼き 煮豆(金時豆) 三色なます	すまし汁(紅白かまぼこ) みかん	米、もち米、三温糖、パン粉、押麦、やさいかりんとう	鶏ひき肉、チーズ、いんげんまめ(乾)、かまぼこ、米みそ、豆乳、牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、みずな、ねぎ、きゅうり、いんげん、ごま、塩こんぶ、干しうどんだけ
09 一 木 一	もずく丼 れんこんサラダ(中華) 豆腐とニラのスープ バナナ	米、薄力粉、三温糖、バター、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	牛乳(幼・乳)ウエハース 牛乳(幼・乳)ウエハース 牛乳	
10 一 金 一	酵母パン めかじきの変わり焼き カレーピーフソテー 豆乳味噌スープ	グラーブフルーツ フランスパン、油漬、ピーフン、マッシュボーネー、マヨネーズ、三温糖、なたね油、さつまいも、コッペパン	豆乳、かじき、豚肉(鶏・小間)、あずき(乾)、米みそ、ハム、牛乳	グラーブフルーツ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、チングンサイ、えのきだけ、ピーマン、にんじん、みかん	牛乳(幼・乳)米ポーク 牛乳(乳児) 麦茶
11 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス フレンチサラダ 白菜とブロッコリーのスープ バナナ	米、クロワッサン、マカロニ、押麦、なたね油、無塩バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳	
14 一 火 一	ごはん さわらの生姜焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え	せりと大根の味噌汁 りんご	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、ごま油、無塩バター、粉糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、米みそ、油揚げ、牛乳	りんご、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、はくさい、きゅうり、しめじ、いんげん、すりごま、しょうが
15 一 水 一	クリームライス 花野菜サラダ イタリアンスープ スウィーティー	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、無塩バター、三温糖、なたね油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、生クリーミー、脱脂粉乳、きな粉、粉チーズ	グラーブフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、ほうれんそう、エリンギ、コーン、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(乳児) 麦茶
16 一 木 一	五目うどん わかさぎのから揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ	ゆでうどん、米、片栗粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ、牛乳	ふどう天然果汁、パナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、だけのこ(ゆで)、こまつな、しめじ、ごぼう、生わかめ、すりごま、しょうが	牛乳(幼・乳)せんべい 納豆チャーハン 牛乳(乳児) 麦茶
17 一 金 一	パリパリ春巻丼 ゆずごまサラダ 青菜のスープ みかん	米、はるさめ、ワッパンの皮、ごま油、なたね油、三温糖、せんべい	ヨーグルト(加糖)、器	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、おかひじき、ねぎ、にら、だけのこ(ゆで)、しいたけ、ゆず果汁、ごま、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう せんべい ヨーグルト 麦茶
20 一 月 一	ミートライス 大豆サラダ ワンタンスープ バナナ	牛乳、豚ひき肉、蒸し葉、ワンタンの皮、マヨネーズ、なたね油、ごま油			牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児) ベーグル 牛乳
21 一 火 一	きびごはん あじフライ さつまいものレモン煮 野菜のおひたし	さつまいも、米、薄力粉、パン粉、きび、三温糖、なたね油	豆腐とわかめの味噌汁 りんご	さつまいも、豆乳、豚肉、豆乳、かつお節、牛乳、たら	牛乳(幼・乳)クラッカー お好み焼き 牛乳(乳児)
22 一 水 一	ロールパン つくね照り焼き 花野菜のカレーソテー 白菜クリームスープ	ロールパン、米、米粉、三温糖、パン粉、黒塩バター、片栗粉、豆乳、生クリーム(乳脂肪)	グレーブフルーツ つくね照り焼き 花野菜のカレーソテー	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、豆乳、生クリーム(乳脂肪)	牛乳(幼・乳)せんべい ツナこんぶごはん 麦茶
23 一 木 一	ごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 穀和え	米、米こうじ、ごま油、鮭の塩麹、米みそ、ゆであずき豆、油揚げ、牛乳	豚汁 みかん	さけ、チーズ、豚肉、油、三温糖、ビスケット 米みそ、ゆであずき豆、油揚げ、牛乳	牛乳(幼・乳)ウエハース ビスケット チーズ 牛乳(乳児)
24 一 金 一	へび年カレー グリーンサラダ(コーンフレーク) アーサ汁 いちご	米、押麦、三温糖、薄力粉、無塩バター、脱脂粉乳、ビザバター、コーンフレーク、アーモンド、あられ	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(幼・乳) ウェハース 牛乳(乳児) ウェハース 麦茶		
25 一 土 一	厚揚げの麻婆ライス ごま酢和え 麸とわかめのスープ オレンジ	米、片栗粉、焼き麸、牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、三温糖、なたね油、ごま油、ワッフルドック	厚揚げの麻婆ライス ごま酢和え 麸とわかめのスープ オレンジ	米、チーズ、米みそ 牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、サラダ油 米みそ、ゆであずき豆、油揚げ、牛乳	牛乳(幼・乳)せんべい ワッフルドッグ 牛乳
27 一 月 一	ごはん 煮魚(さば) れんこんのきんぴら 白和え	米、片栗粉、米こうじ、ごま油、黒砂糖、ごそ、豚肉、豆乳、牛乳	切干大根の味噌汁 みかん	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豆乳、豆乳 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児) カヤロットパンケーキ 牛乳(乳児)	
28 一 火 一	ホットドック(フランスパン)*セルフ バスタサラダ 白菜と肉団子のスープ バナナ	さつまいも、フランスパン、ウインナーソーセージ、スパイティ、マセージ、鶏ひき肉、マヨネーズ、生揚げ、おから、米みそ、片栗粉、ごま油、コッペパン	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(乳児) ホットドック 牛乳(乳児) カヤロットパンケーキ 牛乳(乳児)		
29 一 水 一	里芋ごはん カレイの南部揚げ うの花炒め ゆかり和え	米、さといも、無塩バター、卵、米こうじ、米みそ、牛乳	もずくの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト、かれい、鶏ひき肉、豆乳、豆乳 牛乳(幼・乳) ポーク 手作り麺(きな粉) ヨーグルト 麦茶	
30 一 木 一	やきそば ちくわときゅうりのサラダ 春菊とはんぺんのスープ パイン	蒸し中華麺、米、なたね油、ごま油	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(乳児) ホットドック 牛乳(乳児) カヤロットパンケーキ 牛乳(乳児) ヨーグルト 麦茶		
31 一 金 一	ごはん 鶏肉のみぞ焼き いそ煮 野菜のごま和え	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、さつまいも、ごま油	豆腐となめこの味噌汁 りんご	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(乳児) ホットドック 牛乳(乳児) カヤロットパンケーキ 牛乳(乳児) ヨーグルト 麦茶	

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

平均摂取量 幼児:エネルギー 606kcal
牛乳:エネルギー 539kcal
たんぱく質 24.3g
牛乳:たんぱく質 21.4g