

1月いただきますだよ

2025. 12. 27
せんにしのおか

あけましておめでとうございます。年が明け、2026年が始まりました。
今年も子どもたちが給食をおいしく！たのしく！食べられるよう、心を込めて作っていききたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



1月の食育のテーマ「伝統料理を知ろう」



1月の食育テーマは「伝統料理を知ろう」です。1月には伝統的な行事食が多くあります。
ぜひご家庭でも新年ならではの伝統料理の由来などを話題にしてみたいはいかがでしょうか。



- おせち料理:お正月に食べるお祝いの料理です。それぞれの料理に新しい年への願いが込められています。
黒豆:勤勉、健康 / 栗きんとん:商売繁盛、金運 / 伊達巻:学問成就 / エビ:長寿 など
- お雑煮:1年の無事を祈りながら食べる伝統行事です。
地域によって、丸もち・角もち、すまし汁・白みそ・小豆汁など様々です。
- 七草がゆ:お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるようにと願い、
春の七草を刻んだおかゆ食べます。
⇒セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ



管理栄養士 大倉友紀子

せんにし やさいの園

畑では厳しい寒さの中、ブロッコリー・キャベツ・白菜などの野菜がすくすく成長しています。
12月には、子どもたちが大きな大根をたくさん収穫してくれました！
今月はじゃが芋を収穫します。収穫したじゃが芋は給食に出るので楽しみにしてくださいね♪
また、みんなが植えてくれた玉ねぎも少しずつ成長しているので、早く大きく育つといいですね！空豆や菜花も植えました。春の収穫まで待ち遠しいですね♪
登園・降園の際には、ぜひ子どもたちと一緒に野菜の成長を見てくださいね！



栄養バランスの良い食事で元気に過ごそう！

栄養バランスの良い食事をとることが大切だと分かっていても、いざ実践しようとなると、どんな食事なのだろう？と悩んでしまう方も多いのではないのでしょうか。
栄養バランスの良い食事のポイントをご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください！

栄養バランスの良い食事の基本のかたちは・・・

主食(炭水化物) + **主菜(たんぱく質)** + **副菜(ビタミン・ミネラル)**
の3つが揃った食事のことです。

○主食(炭水化物):からだを動かすエネルギー源になります
ごはん、パン、麺類など



○主菜(たんぱく質):からだ(血液、筋肉、骨など)をつくるもとになります
肉、魚、卵、大豆製品など

○副菜(ビタミン・ミネラル):からだの調子を整えてくれます
野菜、きのこ、海藻類、いも類など

毎日毎食、主食、主菜、副菜がそれぞれ別メニューで、献立になっているとなかなか難しい・・・と思う方も多いかもしれません。まずは、1食の中にそれぞれの働きをもつ食材を組み合わせしてみてください！
例:納豆ごはん+とん汁(豚肉、野菜) / 食パン+シチュー(肉、野菜)



しっかり食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

☆ 今月のお誕生日メニュー ☆

- ★ チャーハン
- ★ 揚げぎょうざ
- ★ 冬野菜のサラダ
- ★ じゃが芋の中華煮
- ★ みかん



今年初めてのお誕生日会メニューは「中華」です！
畑で採れた冬野菜、じゃが芋を使ったメニューです。
おたのしみに☆



	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	・マーボーどん ・はるさめサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
6	火	・さかなのさざれやき ・ゆでやさい ・ベーコンとブロッコリーのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マーマレードケーキ
7	水	・ぶたにくとキャベツのみそいため ・かぼちゃのオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・ななくさリゾット
8	木	・さかなのごもくあんかけ ・ブロッコリーのちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・げんじパイ
9	金	・とりにくのパーベキューソースやき ・キャロットラペ ・シーザーサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・おからケーキ
10	土	・にくじゃが ・こうはくなます ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・ようふうおこし
11	日			
12	月			
13	火	・タコライス ・さっぱりりんごサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・シュガートースト
14	水	・さかなのみそやき ・ごまずあえ ・わふうツナパスタ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・チーズマフィン
15	木	・ビビンバふう ・じゃこサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
16	金	・とりのねぎソースかけ ・ほうれんそうのナムル ・ブロッコリーのおかかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホームパイ	・スキムミルク ・マーラーカオ
17	土	・イカとこんにゃくのにつけ ・はくさいのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・せんべい
18	日			
19	月	・スパニッシュオムレツ ・やさいサラダ ・にんじんのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
20	火	・さかなのうめみそやき ・むしかぼちゃ ・こまつなとひじきのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・げんじパイ	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
21	水	・わかどりのちゅうかふういため ・きゅうりのしおこんぶあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ピザクッキー	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
22	木	・ムニエル ・コロコロサラダ ・やさいのマリネ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
23	金	・レバーチップ ・リャンパンサンサー ・ブロッコリーのちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ハーベスト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0.1.2さい:クッキー)
24	土	・マカロニのホワイトシチュー ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・セサミパイ
25	日			
26	月	・ぎゅうどん ・そくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・ヨーグルトケーキ
27	火	・さかなのもみじやき ・かぼちゃのグラッセ ・こまつなとベーコンのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
28	水	・ちくぜんに ・ほうれんそうのおかかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・チーズクッキー
29	木	誕生日会 ・チャーハン ・あげぎょうざ ・ふゆやさいのサラダ ・じゃがいものちゅうかに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2さい:とうにゅうケーキ)
30	金	・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・ホームパイ
31	土	・イカとやさいのカレーいため ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・フルーチェ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。