

1月の食事だより

R 1 5 山中保育園

月	火	水	木	金	土
		4 わかめごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁	5 照り焼きチキン 切干大根の煮つけ 味噌汁	6 魚フライ ひじきの煮つけ 味噌汁	7 ホットポック バナナ 牛乳
	10 ぎょうざのから揚げ 茶碗蒸し風 味噌汁	11 もち 豚汁 バナナ	12 クリームシチュー 和風サラダ パイ	13 煮魚 野菜のそぼろあん 味噌汁	14 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
16 マーボー豆腐 野菜スーパ りんご	17 フジフライ 春雨サラダ 味噌汁	18 シーフードピラフ ハムカツ 青菜のミルクスーパ バナナ	19 ハム入りオムレツ ブロッコリーのごまあえ カレーうどん汁	20 手作りさつま揚げ チキンサラダ かき卵汁	21 ツナサンド バナナ 牛乳
ポーク 牛乳	カステラ 牛乳	バナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	ビスケット 牛乳	
23 厚焼き卵焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁	24 カロライナス マカロニサラダ オレソジ	25 豆腐のまご揚げ 切干大根の煮つけ 味噌汁	26 ちくわの磯部揚げ 温野菜サラダ 味噌汁 △おにぎりday	27 煮魚 根野菜のごま煮 かき卵汁	28 ホットポック バナナ 牛乳
ウエハース 牛乳	せんべい 飲ヨーグルト	カステラ 牛乳	クワツカー チーズ	ポーク カルピス 黄粉ラスク	
30 マーボー豆腐 ナムル 卵スーパ	31 小魚のから揚げ 大豆とひじきの煮つけ かき卵汁	カステラ 牛乳	クワツカー チーズ		
カステラ 牛乳	ウエハース 牛乳				

【お知らせ】

17(火) 青組はクッキング保育です。エゴロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

26(木) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

●からだが温まる食事●

冬は煮込み料理やスープなど温かいものを食べて、
ヒタミツをしつかりとり、血行を促進させましょう。



にんじん

強力な抗酸化力を持つβカロテンが豊富
美肌、風邪の予防に効果あり



さといも

独特のぬめり「カラクタン」は免疫力を高めたり、ガン予防に効果的
ぬめり成分「ムチン」も含まれ、胃腸の潰瘍を予防、肝臓を強化する働き、タンパク質の消化・吸収を助ける作用もある



ごぼう

食物繊維が豊富 腸内の善玉菌を増やす
血糖値の急上昇の防止、大腸がん予防
殺菌作用あり
胃腸の血行をよくし体の中心部を温める
脂肪分解を促す酵素「リパーゼ」を活性化させる作用あり



だいこん

加熱調理することで体を温めてくれる
胃もたれに効果的



しょうが