



# 1月の給食だよ



あけましておめでとうございます 寒さに効く☆あったか〜い食事

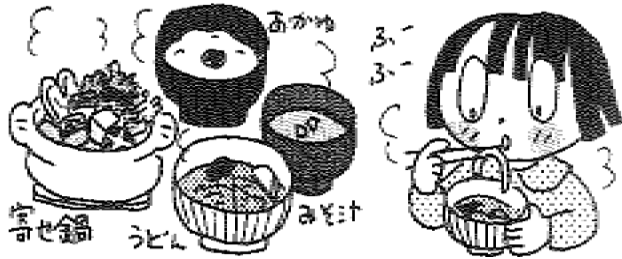
クリスマスの大寒波からぐっと冷え込み、お正月らしい寒さが到来しました。給食部でも体の中から温もるようにと、豚汁やうどん、雑炊やシチューといったあたたかい料理を提供しています。温かい食事は、体温を上昇させて免疫力を高める効果や、体と心の緊張をほぐしリラックスさせる効果などがあり、風邪の予防にも効果的です。大人も子どももあたたかい食事で寒さを乗り切っていきたいものですね。今月は体調不良の時の食事についてお知らせします。

## かぜ・体調不良の時の食事について

胃腸に負担をかけないように…

### ●消化に良く、あたたかい食べ物を

おかゆ、煮込みうどん、たまご雑炊  
みそ汁、スープ、ポタージュなど



食べられるのであれば…

### ●ビタミン・タンパク質も摂りましょう

たんぱく質：卵、白身魚、鶏むね肉、牛乳、豆乳など  
野菜・芋：キャベツ、にんじん、かぼちゃ、じゃが芋など  
果物：りんご、バナナ

こんな食べ物は体に負担…

油の多いもの

ラーメン、揚げ物、スナック菓子

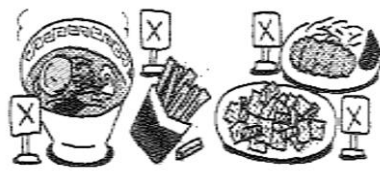
刺激の強いもの、味の濃いもの

カレー、酢の物、塩分の強いもの

生野菜、生もの、繊維の多い野菜

生野菜のサラダ、寿司、刺身

ごぼう、セロリ



脱水症状に注意！

### ●水分補給はしっかりと

発熱・下痢の時は、体の水分が失われやすくなります。普段より小まめに水分を取るように気をつけましょう。

麦茶、湯冷まし、乳児用ミルク（乳児の場合）  
子ども用のイオン飲料やジュース  
汁物、すりおろしたりんご、ゼリーなど



### ●無理に食べない・

### 食べられるものを食べましょう

本人が食べたがらない時には安静にして胃腸を休めましょう。特に嘔吐・下痢の時は無理に飲んだり食べたりすると、症状の悪化を招くこともあるので気をつけてください。

食欲が出てきたら、本人が食べたがるものや好物を食べさせてあげましょう。



## ももいろグループ ☆クリスマスイブのごちそう☆

12月24日はクリスマスイブ！夕食はハンバーグにサラダ、スープ、そしていちごと豪華版！子どもたちは見るなり「美味しそう！」の声がたくさん。ハンバーグとサラダに乗った星型のチーズやにんにくに「ほし！」「ハートや〜」と、食べる前から興奮気味です。「おいしい」の大合唱でたのしくいただきました。

デザートの一いごはとても大きく「大きいね」とびっくり顔。食べると「あまいね」「おいしいね」と、とっても可愛い姿でした。

ももいろグループ 森浦



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	【元日】お節料理、だて巻き、かまぼこ ご飯、すまし汁、果物	市販菓子 ジュース 	ハヤシライス キャベツゴマサラダ 
2日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁	ご飯、だて巻き、かまぼこ、ウィンナー ブリの照り焼き、五目汁、果物	市販菓子 牛乳	マーボー豆腐丼 長芋の中華煮 
3日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	ご飯、だて巻き、かまぼこ、ウィンナー 鮭みそ、里芋の煮物、果物	市販菓子 牛乳	ミートスパゲティ 和風ブロッコリーサラダ
4日 18日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	4日：カレーライス、フルーツヨーグルト 18日：ご飯、ぶりの照り焼き ごぼうの炒め煮、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	五目雑炊 かぼちゃのそぼろ煮
5日 19日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	5日：ご飯、さばのつけ焼き、すまし汁 切干大根の煮物、果物 19日【防災食】 備蓄食材の煮込みおじや 切干大根の煮物、一本バナナ	りんごケーキ  牛乳	ご飯、キャベツメンチカツ 粉ふき芋 みそ汁
6日 20日	(火)	パン2種 バナナ ブロッコリー 牛乳	ご飯 豚とチンゲン菜の炒め物 さつま芋の甘煮 かき玉汁、果物	しらすご飯のお焼き お茶	6日：ご飯、松風焼 れんこんキンピラ、みそ汁 20日：ご飯、マーボー豆腐 もやし炒め、スープ
7日 21日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	7日【行事食・人日の節句】 七草がゆ さわらの変わり西京焼き、がめ煮、果物 21日：ご飯、さわらの変わり西京焼き がめ煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	温そうめん 鶏天ぷら ほうれん草のゴマ和え
8日 22日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、ミートオムレツ、スープ にんじんとブロッコリーのグラッセ、果物	お好み焼き お茶	ご飯、アジのカレーかば焼き 白菜のしのだ煮、みそ汁
9日 23日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	ご飯、かぶのクリームシチュー マカロニサラダ、果物	揚げパン風きな粉トースト 牛乳	ご飯、豚の変わり焼き 高野豆腐の煮物、さつま汁
10日 24日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	みそラーメン じゃが芋のごまオカカ和え、果物	炊き込みご飯のおにぎり お茶	ご飯、豆腐ハンバーグ 納豆和え、みそ汁
11日 25日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、鮭の塩焼き 里芋の煮物 すまし汁、果物	市販菓子 牛乳	牛すき丼 みそ汁
12日 26日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、マーボー豆腐 豆苗ともやしの炒め物、スープ、果物	豆腐ホットケーキ 牛乳	ご飯、マカロニグラタン 白菜とベーコンの煮物、みそ汁
13日 27日	(火)	パン2種 チーズ バナナ 牛乳	ご飯 千草卵 大根のみそ煮 すまし汁 果物	揚げぎょうざ  お茶	13日【誕生食】 ご飯(当該G おにぎり) 鶏の照り焼き、かぼちゃの煮物、 フライ風ポテト、人参ポターージュ 27日：ご飯、鶏の照り焼き かぼちゃの煮物、みそ汁
14日 28日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、スコップコロッケ、みそ汁 にんじんのカレーしりしり、果物	ヨーグルト・市販菓子 お茶	焼きそば 五目汁
15日 29日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、松風焼 キャベツの土佐煮、みそ汁、果物	15日：たこ焼き風じゃがボール、お茶 29日：たこ焼き、お茶	ご飯、豆腐のキッシュ ゆでブロッコリー、スープ
16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ、みそ汁	カレーライス フルーツポンチ	りんごパンディング 牛乳	ご飯、白身魚のチーズフライ かぶのスープ煮、みそ汁
17日 31日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	豚汁うどん 肉じゃが、果物	焼き芋 牛乳	ご飯、肉野菜炒め 大根の中華煮、すまし汁

## ～1月の予定～

- ☆1日【元日】  
昼食…おせち料理、だて巻き、かまぼこ、すまし汁
- ☆7日【人日の節句】  
昼食…七草がゆ、さわらの変わり西京焼き、がめ煮
- ☆19日【防災食】  
昼食…備蓄食品の煮込みおじや、切干大根の煮物、バナナ  
※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。
- ☆パンのお買い物☆  
7日(ももいろ)・14日(きいろ)・21日(あおいろ)



おたんじょうび おめでとう

【1月13日お誕生日献立】  
おにぎり(当該Gのみ)  
鶏の照り焼き  
フライ風ポテト  
かぼちゃの煮物  
にんじんのポターージュ  
※お誕生日献立はお誕生日の  
子どものリクエスト献立です♪