



明けましておめでとうございます。

年末年始は起きる時間、寝る時間、食事など生活リズムが乱れやすくなります。あたたかい朝ごはんを食べ、少しずつ一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

本年も子どもたちが健康で元気に過ごせるよう、美味しく楽しい給食作りに取り組んで参りたいと思います。

◇おせち料理は縁起物の料

お正月に食べる「おせち料理」には、新しい年を迎える上での様々な願いや意味が込められています。おせち料理を年末に作るということにも理由があり、新年を家族みんなで静かに迎え、1年の幸せを願



みなさんのおうちはどんな料理が並びますか？

おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味があります。食卓に並んだ際には、様々な願いや意味が込められてることをお子さまと話題にして食べてみてください。

◆「春の七草」について



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの入ったお粥を食べて、無病息災を願います。七草粥は冬に不足しがちなビタミンを補い、お正月の暴飲暴食で疲れている胃を休める効果があります。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びま



名取あけぼのこども園では1月5日（金）のおやつに七草粥を提供します。七草のひとつ「セリ」は宮城県で栽培が盛んです。子どもたちにも慣れ親しんで欲しい味です。

＼ 早寝・早起き・朝ごはん

年末年始で食生活や生活リズムが乱れていることから、体内時計がくるっている可能性があります。

そこで、日光を浴びたり食生活を正して、いい睡眠を取ることが体内時計をリセットして整えてくれます。



大豆製品のような『タンパク質』、緑黄色野菜や果物のような『ビタミン類』を積極的に食べましょう！

『生活リズムチェックシート』

- 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
- 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる。
- 朝食を規則正しく毎朝とる。
- お風呂は早めに入る。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませる。
- 寝る2時間前にはスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない。
- 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。
- 定期的に適度な運動をしている。

宮城県の郷土料理「せり鍋」の作り

せりの旬は12～4月。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びましょう。

《材料》

| | |
|-------|------------|
| せり | 2束 (約300g) |
| 鶏もも肉 | 400g |
| 焼き豆腐 | 2枚 |
| ごぼう | 1/2本 |
| 舞茸 | 1パック |
| 長ねぎ | 1本 |
| 水 | 1000cc |
| しょうゆ | 60cc |
| 酒・みりん | 各50cc |

《作り方》

- ①鶏肉、焼き豆腐は一口大、せりは根をよく洗い5cmに切る。ごぼうはささがき、舞茸はほぐし、長ねぎは斜め切りにしておく。
- ②水、しょうゆ、みりん、酒、ごぼうを鍋に入れ一煮立ちしたら鶏肉を入れる。
- ③鶏肉に火が通ったら、豆腐、まいたけ、長ねぎ、せりの根をいれる。
- ④せりの茎や葉は火が通りやすいので食べる直前にいれる。
- ⑤締めはお好みで、うどんやそばを入れてお楽しみください。



1月予定献立



令和5年度 名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

(赤)

力になる

(黄)

病気から守ってくれる

(緑)

| 日 | 曜 | ひよこ・りす・うさぎ組 | 主食 | 昼食 | 午後おやつ | 身体を作る (赤) | 力になる (黄) | 病気から守ってくれる (緑) |
|----|---|--------------|-------|--|------------------|-------------------------|---|--|
| | | | 午前おやつ | | | | | |
| 4 | 木 | おせんべい | ご飯 | 納豆チャーハン ブロッコリーのマヨネーズ和え オレンジ | 五平餅 牛乳 | 納豆、鶏ひき肉、牛乳 | ご飯、砂糖、ごま油、マヨネーズ、もち米 | にんじん、ねぎ、ブロッコリー、コーン、オレンジ |
| 5 | 金 | 味しらべ | ご飯 | 高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 切干大根とツナのサラダ グレープフルーツ | 七草がゆ | 高野豆腐、豚挽き肉、ツナ、納豆 | ご飯、砂糖、ごま、ごま油 | にんじん、ねぎ、切干大根、昆布、かぶ、かぶの葉、せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほととぎす、すずな、すずしろ、グレープフルーツ |
| 6 | 土 | おせんべい 牛乳 | ご飯 | ツナじゃが しらたきサラダ オレンジ | お菓子 牛乳 | 牛乳、ツナ | ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、マヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、しらたき、きゅうり、えのき、オレンジ |
| 8 | 月 | | | * 成人の日 * | | | | |
| 9 | 火 | ヨーグルト | ご飯 | チキンのトマト煮 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ | スイートパンキン 牛乳 | ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳 | ご飯、じゃがいも、砂糖、オリブ油、マヨネーズ、油 | 玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、トマト缶、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、バナナ |
| 10 | 水 | ごまビスケット | ご飯 | カレーライス キャベツのサラダ オレンジ | 食パンサンド 牛乳 | 豚肉、鶏ささみ、牛乳 | ご飯、じゃがいも、油、砂糖、食パン | にんじん、玉ねぎ、しめじ、白菜、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、オレンジ |
| 11 | 木 | ビスケット | ご飯 | 鶏肉のごまみそ焼き しらすのサラダ 玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ | ツナの小判焼き 牛乳 | 鶏肉、しらす、油揚げ、ツナ、牛乳 | ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま、片栗粉 | にんじん、きゅうり、玉ねぎ、あおのり、グレープフルーツ |
| 12 | 金 | クラッカー 牛乳 | ご飯 | カレーの生姜焼き 納豆サラダ 油揚げのみそ汁 バナナ | チャーハン 牛乳 | カレー、納豆、ツナ、油揚げ、豚挽き肉、牛乳 | ご飯、すりごま、ごま油 | キャベツ、にんじん、もやし、かぶ、かぶの葉、ひしき、ピーマン、椎茸、バナナ |
| 13 | 土 | 揚げせんべい 牛乳 | ご飯 | 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃサラダ オレンジ | お菓子 牛乳 | 豚肉、牛乳 | ご飯、ごま、油、マヨネーズ | 玉ねぎ、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン、オレンジ |
| 15 | 月 | クリームせんべい | ご飯 | たらの照り焼き ひじきのサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ | ココロ揚げ | たら、ツナ、高野豆腐、きな粉 | ご飯、ごま、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油 | ひじき、コーン、きゅうり、大根、チンゲン菜、わかめ、グレープフルーツ |
| 16 | 火 | ヨーグルト | ご飯 | 厚揚げのケチャップ煮 豚汁 バナナ | 菜飯おにぎり 牛乳 | ヨーグルト、厚揚げ、豚肉、牛乳 | ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま | 玉ねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、小松菜、バナナ |
| 17 | 水 | サンドビスケット | ご飯 | *お誕生会* れんこんつくね 大根サラダ すまし汁 みかん | りんごのケーキ 牛乳 | 鶏挽き肉、豆腐、ハム、牛乳 | ご飯、じゃがいも、砂糖、片栗粉、米粉、ごま油、油 | れんこん、ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、わかめ、みかん、りんご |
| 18 | 木 | 揚げせんべい 牛乳 | ご飯 | 千草卵焼き わかめサラダ 里芋のみそ汁 グレープフルーツ | 大学芋 牛乳 | 牛乳、たまご、ツナ、豆腐 | ご飯、里芋、さつまいも、砂糖、油、ごま | ほうれん草、にんじん、椎茸、わかめ、きゅうり、もやし、ねぎ、グレープフルーツ |
| 19 | 金 | ビスケット | ご飯 | サーモンフライ ほうれん草のごま和え 鶏と野菜の汁もの バナナ | 豆腐のおやき 牛乳 | サーモン、鶏肉、豆腐、牛乳 | ご飯、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉 | あおのり、ほうれん草、にんじん、コーン、大根、ひじき、バナナ |
| 20 | 土 | おせんべい 牛乳 | ご飯 | 豆腐のミートソース煮 はるさめサラダ オレンジ | お菓子 牛乳 | 牛乳、豆腐、豚挽き肉、ハム | ご飯、春雨、砂糖、油、マヨネーズ | 玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、きゅうり、にんじん、コーン、オレンジ |
| 22 | 月 | サンドビスケット | ご飯 | カレーのみそマヨ焼き ナムル 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ | たご焼き風ポテト 牛乳 | カレー、豆腐、油揚げ、牛乳 | ご飯、じゃがいも、ごま、ごま油、片栗粉 | ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、あおのり、わかめ、ねぎ、キャベツ、グレープフルーツ |
| 23 | 火 | ヨーグルト | ご飯 | ポークケチャップ 海苔の和えもの チンゲン菜のみそ汁 バナナ | ビーフン 牛乳 | ヨーグルト、豚肉、ツナ、豆腐、牛乳 | ご飯、ビーフン、砂糖、油、ごま油 | 小松菜、にんじん、もやし、のり、チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、椎茸、ピーマン、バナナ |
| 24 | 水 | おせんべい | ロールパン | クリームシチュー かぼちゃのかいじゅうサラダ みかん | わかめおにぎり | 鶏肉、豆乳 | ロールパン、じゃがいも、さつまいも、米粉、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、油 | にんじん、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ、ブロッコリー、わかめ、みかん |
| 25 | 木 | ビスケット | ご飯 | 納豆ボール れんこんのサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ | きな粉蒸しパン | 納豆、豚挽き肉、豆腐、油揚げ、豆乳、きな粉 | ご飯、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖、ごま油、油 | ねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ |
| 26 | 金 | おせんべい | ご飯 | 豆腐の中華煮 豆乳たんたんスープ バナナ | 蒸しいも | 豚肉、豆腐、豚挽き肉、豆乳 | ご飯、片栗粉、砂糖、ねりごま、油、ごま油、さつまいも | 白菜、筍、にんじん、チンゲン菜、もやし、にら、バナナ |
| 27 | 土 | 甘辛せんべい 牛乳 | ご飯 | 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ オレンジ | お菓子 牛乳 | 牛乳、豚肉、ツナ | ご飯、油、マヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、きゅうり、コーン、オレンジ |
| 29 | 月 | クリームせんべい | ご飯 | 肉豆腐 さつまいものサラダ グレープフルーツ | にんじんボンデケーキ 牛乳 | 豚挽き肉、豆腐、ウィンナー、牛乳 | ご飯、さつまいも、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油 | 玉ねぎ、ねぎ、えのき、きゅうり、にんじん、コーン、にんじん、グレープフルーツ |
| 30 | 火 | ヨーグルト | ご飯 | たらのカレー二エル ほうれん草のごま和え 五目みそ汁 バナナ | 鶏そぼろのおにぎり 牛乳 | ヨーグルト、たら、豆腐、油揚げ、鶏挽き肉、牛乳 | ご飯、里芋、片栗粉、砂糖、ごま | ほうれん草、にんじん、コーン、あおのり、大根、ねぎ、バナナ |
| 31 | 水 | クラッカー | うどん | 焼きうどん ポテトサラダ みかん | かぼちゃのみそおやき 牛乳 | 豚肉、かつお節、ハム、牛乳 | うどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油 | にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、コーン、かぼちゃ、みかん |

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

| | 1月分 | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂肪 g | 塩分 g |
|--|---------|------------|-------|---------|------|
| | 3歳未満児目標 | 507 | 16~25 | 11~16.5 | 1.5 |
| | 予定献立栄養量 | 529 | 19.1 | 16.5 | 1.4 |
| | 3歳以上児目標 | 599 | 19~29 | 13.3~20 | 1.8 |
| | 予定献立栄養量 | 607 | 23.1 | 19.5 | 1.6 |