

# 1月 献立表



～旬の食材～

ほうれん草 ブロッコリー  
大根 かぶ 白菜  
カリフラワー 里芋

古志ひまわり保育園

Tel : 23-1504 Fax : 23-1505

メールアドレス : koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立を変更する場合があります。



## 明けまして おめでとうございます



新しい1年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

久しぶりの登園でお正月の話に花が咲き、友だちとの関わりを楽しんでいる子どもたちです。

月初めの☆印はお正月料理を献立に取り入れています。お休みの間、ご家庭で味わった子どもたちも多いのではないのでしょうか。その年の「1年の幸せを願う食事」として保育園でもいただきたいと思ひます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8 成人の日 宝	9 ごはん ☆ぶりの照り焼き 白菜とりんごのサラダ すまし汁	10 ごはん ☆筑前煮 花野菜サラダ 味噌汁	11 ごはん がんもと人参の煮物 ☆酢れんこん すまし汁	12 ごはん ☆八幡巻き ふろふき大根 蒸しブロッコリー 味噌汁	6 炊き込みごはん 味噌汁
	☆七草がゆ ☆たたきごぼう お茶	☆りんごぎんとん ☆黒豆 牛乳	のり巻き ☆手綱こんにやく お茶	☆ぜんざい ☆からんま お茶	丸パン するめ お茶
15 ごはん けいちゃん焼き カリフラワーごまマヨ和え すまし汁	16 ごはん 里芋甘酢炒め ブロッコリーのナムル 味噌汁	17 ごはん 魚のパン粉焼き スパゲッティサラダ すまし汁	18 ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草ともやしの おひたし 味噌汁	19 ごはん 大根の中華風煮 根菜サラダ 里芋汁	13 鮭チャーハン わかめスープ
味噌スコーン するめ 牛乳	大根もち 昆布 お茶	きなこ団子 いりこ 牛乳	刻みこんぶおにぎり 野菜 お茶	煮込みうどん するめ お茶	南瓜パン 昆布 お茶
22 ごはん 魚のにんにく醤油焼き 大根の酢味噌和え すまし汁	23 お弁当の日 山	24 ごはん 厚揚げの柚子みそ焼き 白和え 冬野菜シチュー	25 ごはん 大根と豚肉のごま味噌煮 ブロッコリーの おかかごま和え すまし汁	26 つぼみ食事公開 湯	27 牛そぼろごはん 味噌汁
人参おにぎり 野菜 お茶	みたらし団子 昆布 牛乳	五平餅 するめ お茶	里芋の磯辺揚げ いりこ お茶	蒸しパン 昆布 牛乳	コッペパン するめ お茶
29 ごはん 厚揚げステーキ ブロッコリーと ささみのサラダ 味噌汁	30 ごはん 里芋と豚肉の炒め煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	31 大根めし 湯豆腐 納豆和え 味噌汁	<h2>もべるの だいすき!</h2> <p>保育園の給食では、れんこんやごぼう、干し大根などを使った「しっかり噛んで食べる献立」を取り入れています。歯が生えそろっていない3歳までの子どもたちは食べにくい食材のひとつですが、小さいクラスの子どもたちも年度当初と比べるとおかわりして食べてくれる子も増えてきました。 また、大根や人参の煮物のようなやわらかいものも、しっかりかんで食べるように大きく切って調理しています。</p>		
ポトフ するめ お茶	黒ごま団子 昆布 牛乳	利休まんじゅう いりこ お茶			



### しっかりかんで食べると



### 良いことがたくさんありますよ!



**\*脳の働きをよくする**

神経が刺激されて、脳への働きを助けストレス解消や心の安定に役立ちます。

**\*味覚の発達**

うす味でもおいしく感じ、食品素材のち味がわかります。

**\*あごの発達**

あごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにもあごの発達を促し、永久歯が正しく生え並びスペースを確保することが大切です。

**\*唾液が分泌される**

唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、虫歯を予防します。

**\*食べすぎを防ぐ**

よくかんでゆっくり食べる人の方が肥満になりにくく、ゆっくりかんで食べる習慣は将来の生活習慣病予防につながります。

シャキシャキ

パリパリ

かむことで感じられる食感を子どもたちと

かむかむ

一緒に楽しみながら食べましょう!

### かむ回数が減っている!?

日本人のかむ回数は、忙しい生活のなかで「手軽に短時間で食べられるものが好まれるようになったこと」などが原因だといわれています。復元食を実際に食べて得た結果によると...

1食の	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
かむ回数	3990回	2654回	1420回	620回
かむ時間	51分	29分	22分	11分

