

1月 食育だより

☆あけましておめでとうございます☆

新たな一年が始まりました。家族や親戚・お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。今年も楽しく、おいしく食べて2022年も心豊かな年にしたいですね。

春の七草

七草がゆは1月7日の人日(じんじつ)の節句に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月に疲れた胃にもピッタリです。

※給食にも七草が入った「七草すいとん」を提供します。



具合が悪いときの食事 どうしていますか?

《熱があるとき》

タンパク質やビタミンが消費されるので、卵やしらす干しを入れたお粥、茶碗蒸し、野菜を入れた煮込みうどんなどがおすすめです。汗をたくさんかくので、麦茶や野菜スープ、りんごのすりおろしなどで十分に水分補給をしましょう。

《下痢・嘔吐のとき》

胃腸に負担をかける食物繊維の多い野菜(ごぼう・れんこんなど)や海藻、乳製品、油っぽいものは控えましょう。お粥、うどん、白身魚、鶏ささみ、豆腐など、消化の良いものを薄味で、吐き気を伴うときは、無理に食べさせず、水分は少量ずつ与えましょう。

消化のよい食事 レシピ紹介♪

=かんたん和風卵がゆ=(2人分)

《材料》・水300ml
・温かいごはん 180g
・卵1個
A { 顆粒和風だし 大さじ1/2
みりん・しょうゆ 各小さじ1

《作り方》

- ①鍋に水を入れ火にかける
- ②沸いてきたら、だしを加える
- ③卵を溶きほぐし、鍋にかき卵となるように少量ずつ流し入れたらAを加える
- ④③にご飯を入れる。ご飯がやわらかくなったら完成!

パパッと作れて胃腸に優しくおすすめです♪



1月のこんだて

2022.1月

中津市立●●保育所

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日
10日 成人の日	ポークカレー スクランブルエッグ みかん おやつ いもきんとん	相性汁 桜えびと小松菜の炒め物 りんご おやつ ゆかりおにぎり	筑前煮 大根サラダ オレンジ おやつ きなこホットケーキ	七草すいとん さわらの天ぷら バナナ おやつ スティックパン	★ナポリタンとバゲット 野菜の青じそサラダ 0 おやつ 0
17日 ボルシチ レバーの生姜煮 オレンジ	魚の竜田揚げ 白菜と春雨のスープ みかん おやつ ちぢみ	12日 酢豚 彩り野菜の胡麻和え バナナ おやつ りんご・チーズ	13日 厚揚げのどろみ汁 人参きんぴら オレンジ おやつ やせうま	14日 鮭のチーズ焼き 味噌汁 りんご おやつ しょうゆせんべい	15日 ★たまご丼 竹輪とキャベツのマヨ和え 0 おやつ 0
24日 汁ピーマン 乾物たっぷり煮 オレンジ	18日 魚の揚げ煮 けんちん汁 バナナ おやつ フレンチトースト	19日 ★おみめし・とんかつ ツナサラダ・フロッキー いちご おやつ ムース	20日 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮 ほうれん草ナムル りんご おやつ ユーンの落とし焼き	21日 魚のみりん焼き かきたま汁 バナナ おやつ 台湾カステラ	22日 ★味噌ラーメン かりかいかい 0 おやつ 0
31日 グラタン風煮 レバーのケチャップ煮 バナナ おやつ ももゼリー	25日 魚のフライ マカロニサラダ みかん おやつ とんど焼き	26日 鶏の照り焼き うま塩豚汁 バナナ おやつ ミルクもち	27日 千草焼き 野菜ソテー いちご おやつ みかんヨーグルト	28日 フィッシュバーグ 千ロリアンサラダ りんご おやつ 鉄分ジュース・お菓子	29日 ★ピーンストライカレー バジタフルスープ 0 おやつ 0

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

※★印がついている日はご飯を持参しなくて良いです。(3~5歳児クラス)

☺旬の食材

カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・セロリ・大根・長ねぎ・白菜・フロッキー・ほうれん草・れんこん・さわら・たら・ぶり・オレンジ・キウイ・みかんなど。。。

