



# 2024ねん1がっ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>新しい年がスタートしました！            厳しい寒さは続きますが、てあらいうがいをして、よく食べ、よくからだを動かし、夜はしっかり休んで、免疫力をつけましょう。            給食では、旬の食材やからだにやさしい食材をつかって、今年一年元気にすごしていただけるように励みます。            どうぞよろしくお願いいたします。</p>		<p><b>みはとだいこん</b>            みはと畑でとれただいこんをつかったメニューには★マークをつけました。            おたのしみに♪</p>	<p>11  <b>しぎょうしき</b>  <b>むらさきいもチップス</b>            ★みはとだいこんのこうはくなます            あつやきたまご            こうやどうふと            びじよもちのぞうに            しぜんさいばいのごはん(赤米入)</p>	<p>12  <b>ぼんかん</b>            じゃがいもとみずなのチーズサラダ            とりにくとだいずのトマトに            しょくぱん            りんごジャム</p>	<p>13  <b>かんぼしだいこん</b>            (23日)            かんぼしだいこんは飛騨神岡山之村の伝統食品です。            8か月もかけて大切に作られています。            みはと特別メニュー、あじわってたべてね！</p>
15	16	17	18	19	20
<p><b>りんご</b>            はくさいとのりのおかかサラダ            ★みはとだいこんといかのにも            もちむぎいりゆかりごはん</p>	<p><b>みかん</b> こまつなのごまあえ            さけのしおやき            ★みはとだいこんのみそしる            ごはん</p>	<p><b>ひだプレミアムヨーグルト</b>            きりぼしだいこんのツナあえ            さといものあげに            ★みはとだいこんのふたじる            ごはん</p>	<p>18  <b>ぼんかん</b>            ブロッコリーのナムル            すきやきふうどんぶり            しぜんさいばいのごはん(あかまいり)</p>	<p>19  <b>びじよもちのぜんざい</b>            みかんかん            わかめとみずなのサラダ            みそにこみふううどん</p>	<p>20            ☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です            ☆緑色の字のメニューはおやつです            ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります            ご了承ください</p>
22	23	24	25	26	27
<p><b>みかん</b>            かぶのツナマリネ            いわしのトマトにきんぴらふうみそしる            ごはん</p>	<p><b>りんご</b>            れんこんシャキシャキサラダ            かんぼしだいこんとぶたにくのにも            もちむぎいりわかめごはん</p>	<p><b>ぶどうのミニゼリー</b>            ゆでブロッコリー            かつおフライ            きのこのみそしる            ごはん</p>	<p>25  <b>ぼんかん</b>            だいこんのおかかサラダ            ふゆやさいのカレー            しぜんさいばいのごはん(あかまいり)</p>	<p>26  <b>りんご</b>            こまつなのナムル            とうにゅうやさいラーメン</p>	<p>27            ~食材について~            出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。            また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>
29	30	31	<p>★自然栽培のお米を食べるといいコト★            農薬や肥料など化学物質を一切含まずに育った自然栽培のお米は、腸内環境を乱さず、「善玉菌」に必要なオリゴ糖などの炭水化物として吸収されます。            そして、「善玉菌」たちの活躍によって、免疫細胞が活性化され、わたしたちのからだをウイルスに負けない丈夫なからだにしてくれたり、たまった農薬をデトックスしてくれます。            ※化学物質を含む農薬は、腸内環境を乱し、免疫力を低下させる可能性や、こどもの健康や脳の発達に悪影響を及ぼすことがわかってきています。</p>		
<p>29  <b>ピピピチーズ</b>            もやしのすじょうゆいりどり            ごはん</p>	<p>30  <b>たんじょうかい</b>  <b>おたのしみおやつ</b>            さつまいもとブロッコリーのごまあえ            なめこととうふのみそしる            かやくごはん</p>	<p>31  <b>みかん</b> はくさいのおひたし            さばのてりやき            わかめとえのきのみそしる            ごはん</p>			

## 1月20日は大寒です

(一年の中でもっとも寒い日)



冬野菜(だいこんやかぶ、れんこんなどの根菜類)やねぎ・しょうがなどの薬味は、からだをあたため、免疫力を高めます。  
 また、お魚・お肉・たまご・豆類などのたんぱく質は、ウイルスに負けないからだを作ります。  
 これらの食材を使って、汁ものや鍋・スープなどの料理を作り、こころもからだもあたたまりましょう！

みはと畑でとれた あまくておいしいほうれんそうを提供しました！

12/21(木)  
ほうれんそうと  
コーンのサラダ



## 免疫力の向上とこころの健康、美肌に！！『腸活』

腸にいいこと、始めませんか？

免疫力の約7割は腸内環境で決まるというお話、耳にしたことがある方いらっしゃると思います。また、通称 幸せホルモンといわれる「セロトニン」の約9割が腸でつくられていることもわかっています。  
 もちろん、お肌にもかなり影響のある内臓の一つで、腸内環境を整えると、いいことづくしです！！

### ～腸内環境を整える食事～

#### ①発酵食品

よいはたらきをする「善玉菌」を多く含んでいます！  
 みそ、納豆、麴(こうじ)、しょうゆ、酢、ぬか漬けなど



#### ②食物繊維を多く含む食品

お通じをスムーズにし、「善玉菌」のエサとなり増殖を助けるはたらきがあります。  
 海藻類、野菜・果物、きのこ類など



#### ③お肉のたべすぎにきをつける

お肉のたべすぎは腸の環境を悪くする「悪玉菌」を増やすといわれています。お肉を食べるときには、その分、野菜を3倍食べるように心がけ、悪玉菌が増えるのを抑える「善玉菌」の働きを助けてあげましょう。



### 腸活の効果を高めるポイント

- ・和食を中心としたバランスのよい食事
- ・十分な すいぶんほきゆう
- ・質のよい すいみん
- ・適度なうんどう
- ・ストレスをためない



### ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	557	21	17	261	2.4	206	0.28	0.46	22	4.1	1.7