



2026ねん1がっ きゅうしょくだより



新しい年がスタートしました！
厳しい寒さが続きますが、よく食
べ、よくからだを動かし、夜はしっ
かり休んで、元気に過ごしていき
たいですね。
給食では、旬の食材やからだに
やさしい食材を取り入れ、毎日を
健やかに過ごせるよう献立を考え
ています。
どうぞよろしくお願いいたします。

～給食メニューのご紹介～

白菜とのりのおかかサラダ(1月13日の給食より)

◆材料(4人分)

- ・白菜…約300g
(中葉3～4枚)
- ・人参…約50g
(1/3本)

- ・きざみのり…適量
- ・かつお節…1パック
- ・白すりごま…大さじ2
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・純米酢…小さじ1
- ・甘酒…小さじ2
- ・醤油…小さじ1/2

◆作り方

- 1) 白菜は細切り、人参は千切りにする。
- 2) さっと下ゆでし、水気をしっかりしぼる。
- 3) ボウルに調味料を入れて混ぜ、野菜・のり・かつお節・ごまを加えて混ぜる。

◆ポイント

- ・白菜は加熱しすぎないのが甘みアップのコツです。
- ・甘酒を少し入れることで、やさしい味わいになります。

げつ	か	すい	もく	きん	ど
12	13	14	15	16	17
せいじんのひ	しぎょうしき りんごのミニゼリー	さつまいもスティック こうはくなます	くだもの ブロッコリーのナムル	くだもの じゃがいもと みずなのチーズサラダ	☆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
19	20	21	22	23	24
くだもの やさいのごまマヨサラダ	ミニフィッシュ きゃべつのおかかあえ	しょうゆフレンチ いわしのしょうがに	てづくりぶどうゼリー れんこん シャキシャキサラダ	ピピピチーズ わかめと みずなのサラダ	～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 法でつくられた調味料 オーガニックのものな どを取り入れています
26	27	28	29	30	31
くだもの もやしすじょうゆ	たんじょうかい おたのしみおやつ	てづくりみかんゼリー はくさいのおひたし	びじもちのぜんざい だいこんと みずなのわふうサラダ	くだもの ひじきとツナの ごまマヨサラダ	

1月20日は大寒です

(一年の中で一番寒い頃)
冬野菜(だいこん・かぶ・れん
こんなどの根菜類)やねぎ・
しょうがなどの香味野菜は、か
らだを内側からあたため、免疫
力を高めてくれます。
また、お魚・お肉・たまご・豆
類などのたんぱく質は、ウイル
スに負けない丈夫なからだづく
りに欠かせません。これらの食
材を取り入れた、汁ものや鍋、
スープなどで、こころもからだ
もあたためて過ごしましょう。



免疫力の向上やこころの健康、美肌にも！『腸活』

腸にいいこと、始めてみませんか？

免疫力の約7割は、腸内環境で決まるといわれて
います。また、通称「幸せホルモン」と呼ばれる「セロ
トニン」の約9割は、腸でつくられていることもわかっ
ています。

腸は、免疫やこころの安定だけでなく、お肌の状
態にも深く関わる大切な臓器です。腸内環境を整え
ることは、からだ全体に健康につながります。

～腸ってどんなはたらきをしているの？～

- ・食べたものを消化・吸収・排泄する
- ・ビタミンやホルモン、酵素などをつくる
- ・外敵からからだを守る免疫細胞の約7割が
あつまっているといわれている

腸内細菌は大きく3つに
分けられます

- ①からだに良いはたらきをする「善玉菌」
 - ②からだに悪いはたらきをする「悪玉菌」
 - ③どちらにも属さない「日和見菌」
- この3つのバランスがとても大切です



～腸内環境をととのえる食事～

①発酵食品

良い働きをする「善玉
菌」を多く含んでいます。
みそ、納豆、麹(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」のエサとなって増え
るのを助けます。
海藻類、野菜・果物、
きのこ類など



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
- ・質のよい睡眠
- ・適度な運動
- ・こまめな水分補給
- ・ストレスをためすぎない
- ・みんなで楽しく食べる

胃腸のはたらきが活発になり、食べ物の
栄養がからだに吸収されやすくなります。



◆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	556	20	17	251	2.4	206	0.27	0.47	20	4.1	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん