



2026ねん1がつ 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ひいたします。

～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

- ・白菜は加熱しすぎる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 ③	14 ③	15 ③	16 ①②③	17	
せいじんのひ	しげょうしき 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	くだもの	☆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 ①③	はくさいとのりの おかかサラダ とりとたいこんのにもの もちむぎいり わかめごはん	さけのしおやき こうやどうふと びじょもちのぞうに ごはん	ブロッコリーのナムル すきやきふうどんぶり	じやがいもと みずなのチーズサラダ とりにくとだいすの トマトに しょくパン いちごジャム		
20 ③	ミニフィッシュ	しょうゆフレンチ	てづくりぶどうゼリー	ピピピチーズ	～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	
21 ③	きやべつのおかかあえ みそにこみふううどん	いわしのしょうがに さつまいもと はくさいのみそしる ごはん	れんこん、 しゃきしゃきサラダ さつまいもの ポークカレー	わかめと みずなのサラダ おやこどんぶり		
22 ③	23 ①②③	24	むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん	もちむぎいりごはん		
26 ③	くだもの もやしのすじようゆ いりどり もちむぎいり わかめごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ りんご さつまいもと ブロッコリーのごまあえ なめことうふのみそしる かやくごはん	てづくりみかんゼリー はくさいのおひたし さばのつけやき じやがいもと えのきのみそしる ごはん	びじょもちのぜんざい だいこんと みずなのわふうサラダ ぶたにくとはくさいの うまにどん	30 ①③	31
27 ③	28 ③	29 ③	30 ①③	31		
30 ①③	ひじきとツナの ごまマヨサラダ とうにゅうやさいラーメン					
31						

1月20日は大寒です **大寒**
(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が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かく過ごしましょう。

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
- ・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



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



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

