



1月予定献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | おやつ | 3歳未満児追加献立 | | 材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き | | |
|----|---|--|-------------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | 10時 | 副食 | 血や肉となる | 熱や力となる | 体の調子を整える |
| 4 | 水 | 麦ごはん | 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 切干大根のみそ汁 | マカロニのきな粉和え いりこ 牛乳 | 牛乳 オレンジ | 豚肉・うす揚げ・わかめ 米みそ・きな粉・牛乳 いりこ | 麦ごはん・じゃが芋 マカロニ | 人参・玉ねぎ・ピーマン 切干大根 | |
| 5 | 木 | 十穀米 | がんもどきの中華風うま煮 卵とトマトのかき玉汁 | みかん クラッカー 昆布 スキムミルク | 牛乳 りんご | がんもどき・卵 スキムミルク・昆布 | 十穀米・ごま油 クラッカー | 人参・玉ねぎ・青ねぎ たけのこ・セロリ・いんげん 干椎茸・みかん | |
| 6 | 金 | 麦ごはん | 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物 | 七草がゆ | 牛乳 バナナ | 清汁 | 白身魚・粉チーズ 豆腐・わかめ・ちくわ 牛乳・鶏肉・うす揚げ | 麦ごはん すりごま・ごま油 | 人参・玉ねぎ・パセリ マッシュルーム・小松菜 七草・白菜・大根・青ねぎ |
| 7 | 土 |  親子うどん ぼんかん | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 鶏肉・卵・かまぼこ 牛乳 | うどん パン | 人参・玉ねぎ・青ねぎ ぼんかん | | |
| 10 | 火 | 麦ごはん | 豆腐とチーズの卵焼き ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ | みそ万十 いりこ スキムミルク | 牛乳 バナナ | 豆腐・チーズ・卵 ベーコン・米みそ スキムミルク・いりこ | 麦ごはん | 人参・玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・パセリ・レーズン | |
| 11 | 水 | 十穀米 | 魚の香味焼き ほうれん草と卵の炒め物 | いもぜんざい | 牛乳 いちご | みそ汁 | 白身魚・卵・ハム 米みそ・わかめ 小豆 | 十穀米・ごま油 さつまいも | 人参・玉ねぎ・青ねぎ にんにく・ほうれん草 大根 |
| 12 | 木 | 麦ごはん | ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ | 黒糖豆乳ゼリー 昆布 スキムミルク | 牛乳 みかん | 牛肉・ハム 豆乳・きな粉・寒天 スキムミルク・いりこ | 麦ごはん・じゃが芋 | 人参・玉ねぎ・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー | |
| 13 | 金 | 十穀米 | 鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 三平汁 | ふかしいも いりこ スキムミルク | 牛乳 りんご | 鶏肉・鮭 スキムミルク・いりこ | 十穀米 さつまいも | 人参・大根・いんげん キャベツ・かぶ・青ねぎ | |
| 14 | 土 |  みそちゃんぽん バナナ | パン 牛乳 | 牛乳 チーズ | 焼き豚・米みそ 牛乳 | ちゃんぽん すりごま・ごま油 パン | 人参・もやし・キャベツ 青ねぎ・バナナ | | |
| 16 | 月 | 麦ごはん | 魚の竜田揚げ ポイルキャベツ 五目みそ汁 | わかめごはん | 牛乳 ぼんかん | 白身魚・うす揚げ 米みそ・じゃこ・わかめ | 麦ごはん | 人参・生姜・キャベツ なす・しめじ・ごぼう 青ねぎ | |
| 17 | 火 | 十穀米 | 肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃとツナのサラダ | カレーサンド 豆乳 | 牛乳 キウイ | 鶏ミンチ・卵 ツナ・豚ミンチ 豆乳 | 十穀米・食パン | 人参・玉ねぎ・生姜 白菜・いんげん・かぼちゃ パセリ | |
| 20 | 金 | 麦ごはん | 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物 | 炒めそば | 牛乳 オレンジ | 清汁 | 白身魚・粉チーズ 豆腐・わかめ・ちくわ 牛乳・豚肉・かまぼこ 焼きそば麺 | 麦ごはん すりごま・ごま油 | 人参・玉ねぎ・パセリ・生姜 マッシュルーム・小松菜 青ねぎ・キャベツ・干椎茸 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

誕生会

行事

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|------------------------------------|-------------------|-----------|----|---|-----|
| 25 | 水 | お花 ごはん | ミートローフ れんこんのサラダ ほうれん草の清汁 いちご | 豆腐ドーナツ 飲むヨーグルト | 牛乳 チーズ | 25 | 水 | 誕生会 |
|----|---|-----------|------------------------------------|-------------------|-----------|----|---|-----|

1月給食だより

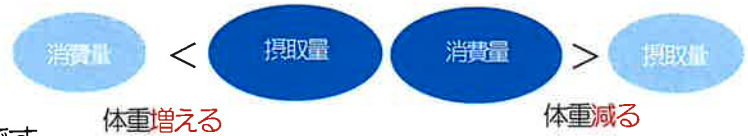
適正体重の維持や減塩に取り組みましょう

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。この機会に、家族みんなで日頃の食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践してみませんか？

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見ればわかります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



◎自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI：Body Mass Index）

大人の場合、自分の体重が適正かどうか、BMIを定期的にチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



| | | |
|-----------------|------------|------|
| BMI (18~49歳) | 185未満 | やせ |
| | 185以上 25未満 | 普通体重 |
| | 25以上 | 肥満 |

子どもの場合、母子手帳の乳幼児身体発育曲線などを活用し、お子さんの発育状況を確認しましょう。肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病につながります。大人も子どもも、バランスのよい規則正しい食事、適度な運動を心がけましょう。

食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

味覚が形成される子どもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族みんなで、できることから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。

減塩のポイント

- ★新鮮な食材を選んで、素材そのもののおいしさを味わいましょう。
- ★天然のだしをしっかりとって、旨味をいかして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ★めん類のスープは残すようにしましょう。
- ★ゆずやレモンなどのかんきつ類、ヨーグルトの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。



食品の栄養成分表示を確認しましょう

食品の栄養成分表示を確認して、食品を上手に選びましょう。



～参考ホームページ～

消費者庁 / 【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について

| | |
|-------------|-------|
| 栄養成分表示 | |
| 1食 (0g) 当たり | |
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 0g |
| 食塩相当量 | 0g |

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

| | |
|-------------|-------|
| 栄養成分表示 | |
| 1食 (0g) 当たり | |
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 0g |
| 食塩相当量 | 0g |

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！