

急に寒くなり、体調が優れない子も多くなってきている今年の年末…。
しっかり食事を摂ることで体温が上がり、免疫機能も向上し、風邪予防に繋がります。
食事と睡眠の時間をきちんと確保し、寒い冬を乗り越えましょう。
今年も大変お世話になりました。来年も安心して安全な給食提供を行い、子ども達の健やかな成長と一緒にみまもりたいと思います。

園長 松村明子

食品添加物の「無機リン」を避ける

※一部引用

リンは、加工食品の多くに食品添加物として使われています。
添加物に使用されているのは「無機リン」とよばれるリンで、腎臓に負担がかかる上、体内への吸収率はなんと90%！
一方、自然の食品に含まれるのは「有機リン」で、吸収率は60%以下です。
吸収率が高いのは、乳・乳製品中のリンで、次に肉類、魚介類と続きます。大豆製品に含まれるリンは、体内に吸収されにくく、食べても比較的安心※1です。

※1 「リン」に着目した表現であり、多種項目に反映されるものではありません。

また、思い込みの習慣によって、腎臓をダメにする場合があります。

《思い込み習慣 その1》頻尿・むくみ対策に**水分を控える**
水分摂取量が少ないと脱水のリスク高まります。すると、腎臓への血流が減少し、血液中のゴミがろ過されずに蓄積して炎症を起こします。
さらに、リンの濃度が高くなり尿細管が傷つけられます。

《思い込み習慣 その2》**赤身の肉**でたんぱく質補給
赤身はたんぱく質の割にリンが多く、体内で尿素窒素やクレアチニンといったゴミを増やし、腎臓に負担をかけます。



腎臓を元気にする黒い食べ物

黒豆、黒ゴマ、黒米などに含まれるアントシアニンの色素などに抗酸化作用があり、活性酸素の弊害を減らし、老化や動脈硬化・眼性疲労の予防、腎機能や肝機能の向上、血流改善などが報告されています。

(食材例)

海藻…昆布、ひじき、のり	など
きのこ類…椎茸、きくらげ	など
豆・穀類…黒豆、黒米、黒ゴマ	など



鶏肉のマーマレード焼き のレシピ

鶏もも肉	300g程度	①鶏肉を食べやすい大きさにカットします。
マーマレード	60g	②ビニール袋に調味料を入れ、①を袋に加えて手もみします。
こいくち醤油	大さじ2	③15~30分 冷蔵庫で寝かせます。
		④フライパン、もしくはオーブンで火が通るまで加熱します。

できあがり♪

軽く蓋をして、弱火でじっくり焼き上げると、(ふっくら) (しっとり)とした仕上がりになり、口当たりが良くなります。



2024年度 1月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	水		休園					
2	木		休園					
3	金		休園					
4	土	◆うどん◎小松菜の胡麻和え★ 果物◎ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、わかめ、かつお節(だし)	うどん麺、ごま、ジャム、砂糖	小松菜、人参、干し椎茸、りんご	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
6	月	◆麦御飯◎タンドリーチキン★ 伴三絲●すまし汁	鶏肉、ヨーグルト、ハム、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、春雨	にんにく、キャベツ、人参、玉葱	◎ケチャップ、ソース、塩、こしょう★薄口、酢●薄口、塩	塩おにぎり漬物	マカロニきな粉
7	火	◆きび御飯◎肉じゃが★もやしのナムル	豚肉、かつお節(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、ごま油	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	ミルク蒸しパン	果物
8	水	《教育時間開始日・1号13時降園》◆そぼろごはん◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、人参、キャベツ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	肉うどん	ふかし芋
9	木	◆麦御飯◎とり天★さつま芋の甘辛和え●味噌汁	鶏肉、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、てんぷら粉、ごま、油、さつま芋	玉葱、白菜、人参	◎塩★醤油、みりん●味噌	かぼちゃケーキ	にんじん
10	金	《どんとや》◆炒り玄米御飯◎ 魚のマーマレード焼き★こんがりキツネのサラダ●ぜんざい	魚、あげ、小豆	白米、玄米、コーン、油、砂糖、マーマレード、もち、さつまいも	キャベツ、胡瓜、玉葱	◎醤油★醤油、酢、こしょう●塩	きな粉サンド	粉ふき芋
11	土	◆御飯◎タイピーエン★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口	お菓子	ウエハース
13	月		成人の日					
14	火	◆きび御飯◎さばのソース焼き★ ポテトサラダ●味噌汁	魚、ハム、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	生姜、胡瓜、人参、玉葱	◎ソース、醤油、酒★塩こしょう●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
15	水	◆麦御飯◎シチュー★中華サラダ●ふりかけ	豚肉、鶏ガラ、牛乳、かつお節、青のり、いりこ	白米、麦、砂糖、米粉、シチュールー、砂糖、ごま、ごま油、コーン、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、酢●醤油、塩	りんごケーキ	ふかし芋
16	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の照り焼き★ 紅白なます●味噌汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	大根、人参、玉葱、小松菜	◎醤油、みりん★酢●味噌	スイートポテト	にんじん
17	金	◆きび御飯◎チリコンカン風★ 海藻サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、わかめ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、油、じゃが芋	トマト缶、人参、玉葱、にんにく、胡瓜、レタス	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	あげない揚げパン	果物
18	土	◆御飯◎肉じゃが★もやしの胡麻和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
20	月	◆麦御飯◎鶏つくね★塩昆布和え●かきたま汁	鶏肉、豆腐、塩昆布、かつお節、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、みりん、酒★醤油、みりん●薄口、塩	ゆかりおにぎり	にんじん
21	火	◆豚丼◎もやしのおかか和え★ 牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま	玉葱、生姜、もやし、小松菜、人参	◆醤油、みりん◎薄口	チーズいももち	果物
22	水	◆きび御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、いりこ(だし)、ひじき、あげ、豆腐	白米、もちきび、米粉、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	水ようかん お菓子	粉ふき芋
23	木	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★ 春雨サラダ	豆腐、鶏肉	白米、玄米、片栗粉、ごま油、砂糖、春雨、コーン	干し椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、人参	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢	マカロニきな粉牛乳	ふかし芋
24	金	《お誕生日メニュー》◆セルフおにぎり◎ 魚の塩焼き★野菜サラダ●キラキラうどん◇ りんごジュース	魚、のり、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、うどん麺、コーン、油	キャベツ、胡瓜、大根、人参	◎塩★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	ココアケーキ	ウエハース
25	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、コーン、ジャム、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
27	月	◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★ 青のりポテト●すまし汁	鶏肉、青のり、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、油	しめじ、玉葱	◎味噌、みりん★塩●薄口、塩	佃煮おにぎり	マカロニきな粉
28	火	◆きび御飯◎タイピーエン★ 胡瓜の酢の物●ふりかけ	豚肉、わかめ、いりこ、かつお節、青のり	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油、ごま	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口、酢●醤油、塩	ラスク	粉ふき芋
29	水	◆炒り玄米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★ 金平ごぼう●味噌汁	魚、粉チーズ、豚肉、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、パン粉、油、ごま、さつま芋	玉葱、葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎塩★醤油●味噌	黒糖蒸しパン	にんじん
30	木	◆カレーライス◎ チョコレギサラダ★牛乳	鶏肉、のり、牛乳	白米、玄米、じゃが芋、カレールー、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、にんにく、胡瓜、キャベツ、水菜	◆ケチャップ、醤油◎醤油、酢	米粉クッキー(ごま)	果物
31	金	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬け★ マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、卵、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、えのき、玉葱	◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	ちぎりパン	ふかし芋