



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木		〈年始休業日〉	
2	金		〈年始休業日〉	
3	土		〈年始休業日〉	
4	日		〈年始休業日〉	
5	月	ごはん	みそ汁(切干大根・さといも)、さばとごぼうの煮つけ、いんげんのツナあえ、もも缶	牛乳、ハムチーズ蒸しパン
6	火	ごはん	みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)、大豆の天ぷら、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんご	牛乳、ココアラスク
7	水	ごはん	ひじきふりかけ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ふんわりつくねのあんかけ、白菜のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、オレンジゼリー
8	木	パン	ポテトスープ、大豆とツナのオムレツ、ゆで野菜、洋なし缶	牛乳、とりそぼろおにぎり
9	金	ごはん	豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)、鮭のごま焼き、筑前煮、オレンジ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
10	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のナムル、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、人参カップケーキ
11	日			
12	月		〈成人の日〉	
13	火	ごはん	みそ汁(豚肉・なめこ)、白身魚とポテトのバター焼き、きゅうりの黒ゴマサラダ、りんご	牛乳、あんまん風蒸しパン
14	水	めん	じゃこおにぎり、ちゃんぽんラーメン、みかん	牛乳、バナナのフルーツサンド
15	木	パン	コーンスープ、タンドリーチキン、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、鮭チーズおにぎり
16	金	ごはん	豆腐みそ汁(こまつな・あげ)、赤魚の照り焼き、きんぴらごぼう、洋なし缶	牛乳、大学芋
17	土	ごはん	みそ炒め丼、すまし汁(こまつな・人参)、バナナ	牛乳、バターシュガートースト
18	日			
19	月	ごはん	五目みそ汁、炒り豆腐のふわふわ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、豆乳もち
20	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、冬キャベツと油揚げの煮浸し、バナナ	牛乳、オレンジムース
21	水	ごはん	えびと野菜のカレー、ゆで野菜、フルーツカクテル	牛乳、チーズサンド
22	木	パン	ロールパン、野菜スープ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、洋なし缶	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
23	金	ごはん	けんちん汁、さけの西京焼き、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、芋もち
24	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、きなこクリームサンド
25	日			
26	月	ごはん	みそ汁(もやし・えのき)、豚肉の柳川風煮物、春雨サラダ、キウイフルーツ	牛乳、ホットアップルケーキ
27	火	ごはん	豚汁、白身魚のフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、ふわふわお好み焼き
28	水	めん	ミートスパゲティー、きのこのスープ、バナナ	牛乳、ココアプリン
29	木	パン	白菜の豆乳スープ、ハンバーグ、スイートポテトサラダ、みかん缶	牛乳、青菜カップケーキ
30	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・大根)、たらこの磯辺焼き、人参シリシリ、もも缶	牛乳、ごまドーナッツ
31	土	ごはん	豚丼、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、キウイフルーツ	牛乳、ブルーベリージャムサンド

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物を多く含んでいます。それだけでなく子どもの成長にとってたくさんのメリットがある・自然な甘味と風味・・・噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ること、濃い味付に頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・「食べる」楽しむ・・・一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える・・・お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。

★億単位の味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ・・・だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康的な味覚を育む上でとても重要です。

・食欲増進効果・・・だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

栄養満点！

