



きゅうしょくだより

令和6年2月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	木	ご飯、四川風豆腐スープ、ごまじゃこ和え	いりこ、牛乳、麩のラスク
02	金	大豆入りカレーライス、フレンチサラダ、りんご	いりこ、牛乳、白玉団子
03	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
05	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、パン耳シュガー
06	火	ご飯、魚の甘酢漬け、白和え、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
07	水	ご飯、肉豆腐、のっぺい汁、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
08	木	ご飯、親子煮、れんこんとひじきのサラダ	いりこ、牛乳、いちごケーキ、(さくらクッキング)
09	金	ゆかりご飯、ポトフ、冬のサラダ、りんご	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
10	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
12	月	◆ 振替休日 ◆	
13	火	ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、けんちん汁	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)、お菓子
14	水	※さくら遠足※ わかめご飯、大根と豚肉の煮物、うどん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
15	木	ご飯、ツナオムレツ、ブロッコリーサラダ、ミネストローネ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
16	金	ゆかりご飯、はっすん、みそにゆうめん、りんご	いりこ、牛乳、フレンチトースト
17	土	※保育参観日※ 土曜保育の方(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
19	月	ご飯、魚のカレーマヨ焼き、ごまキャベツ、青菜のスープ、バナナ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
20	火	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁	いりこ、牛乳、ステックパン
21	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
22	木	ご飯、チーズオムレツ、ナポリタン、コーンスープ	いりこ、牛乳、マーブルケーキ
23	金	◆ 天皇誕生日 ◆	
24	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	いりこ、牛乳、お菓子
26	月	ご飯、すき焼き風煮、ちくわとコーンサラダ、バナナ	いりこ、牛乳、ぶどう豆乳ババロア
27	火	ご飯、ちくわの磯辺揚げ、れんこんのきんぴら、きのこのみそ汁	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
28	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、黒糖もち
29	木	わかめご飯、鶏肉のマーメレード焼き、マカロニサラダ、野菜 スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ

※ 家庭に4つのおさらを 伝えよう ※

現代の日本には、たくさんの食べものがあふれています。しかし、そのすべてが体によい食べものとは限りません。元気な体でいられるためには、食べものを選ぶことのできる知恵が必要になります。

そのためにも、4つのおさらを知ることは、バランスのよい食事を知るための近道ともいえます。

4つのおさら

きいろのおさら（主食）

ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる料理です。炭水化物を多く含み、体に入るとブドウ糖に分解されて、体や脳が活動するのに必要なエネルギーとなります。ごはん・パン・パスタなど。

しろのおさら（汁）

かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。汁物を足すことで、食事をとれやすくもなります。みそ汁・野菜スープ・すまし汁など。

あかのおさら（主菜）

肉・魚・豆・卵などを使った、たんぱく質を多く含む料理です。たんぱく質は、血液や筋肉・骨を作り丈夫にする働きが

あり、特に成長期の子どもには欠かせません。ハンバーグ・魚のムニエル・オムレツなど。

みどりのおさら (副菜)

野菜・果物・海藻・きのこ類を使った、ビタミンや食物繊維を多く含む料理です。体の調子を調べ、病気から体を守る働きをしてくれます。根菜の煮物・あえもの・サラダなど。

<p>4つのおさらの あさごはんをたべて いちにちげんきに あそぼうね!</p>	<h3>きいろのおさら</h3> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ つよいちからをつくってくれます。ほしたり、ボールをけてあそんだりできるよ。 サンドイッチ ラーメン 	<h3>しろのおさら</h3> <p>あそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> シチュー ごはんをおいしくたべてつたいをしてくれます。おいしくなるから、いっぱいごはんをたべられるよ。 コンスープ わかめスープ 	<p>あさごはんには、げんきにいちにちをすこすための4つのおさらいがあります。しろ、きいろ、あか、みどりのおさらにかけて、みてみよう。</p>
<p>からだの いんたー とでも</p>	<h3>みどりのおさら</h3> <p>ほうしんじゆのごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> カボチャのもの からだをひょうきからまもってくれます。あなかをきれいにして、うんちもやすくなるよ。 サラダ きんぴらごぼう 	<h3>あかのおさら</h3> <p>やきざかな</p> <ul style="list-style-type: none"> からあげ ほねやにく、ちになって、からだをじょうぶにします。げんきがでるから、たのしくあそべるよ。 にくじゃが エビフライ 	<p>ほくは だますけが</p>