

あゆみ学園

あけましておめでとうございます

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月【睦月】と言われています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。

一年のうちで最も寒い時季を迎えます。
寒いと、体からの熱が失われないように、体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。
血流が悪いと、しもやけになることもあります。
また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるためには、三度の食事と、手洗いうがいなどの生活習慣が大切です。
元気に冬を乗り切りましょう。



【かぜのときの食事】

＊ 風邪をひいてしまったら ＊
水分を十分に取る。
食べたいものを食べたい
タイミングで食べる。

《熱があるときの食事》

熱が出ると汗をかくて、体の水分が失われ、
ビタミンB群やビタミンCの消耗が激しくなります。
スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物の
ビタミンをプラスしましょう。
水分たっぷりなおかゆ、野菜のスープ、ゼリーなど



【体を温めよう】

体を温める食材である、ねぎやしょうがの辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり、風邪予防にも適しています。
また、冬が旬の大根や白菜なども体を温める野菜です。季節はずれの野菜を生で冷たいままで食べるのは避け、旬の食材を使った鍋料理など温かいものを食べましょう。

《吐き気があるときの食事》

のどごしのよい水分の多い消化の良い物
おかゆに豆腐を入れて煮くずしたもの
じゃがいもや、かぼちゃを溶けるほど煮たみそ汁など



今月のレシピ

♪小豆ミルクゼリー♪

◆材料子ども一人分◆

茹で小豆缶 20g
牛乳or豆乳 20～25cc
生クリーム 5g
粉ゼラチン 1g

- ① 茹で小豆缶、牛乳をミキサーか、フードプロセッサーに入れ、2～3分くらいかけてなめらかな液状にする。
- ② 倍量の水で戻した粉ゼラチンを500Wで1分間電子レンジにかけて、材料に混ぜゼリー液を作る。
- ③ ゼリー液をプリンカップ等に入れて、冷蔵庫で2時間程冷やし、ホイップした生クリームを飾れば出来上がり ♪

＊ 甘いからと水を混ぜて薄めると分離します。
牛乳だったら25ccまで増やせます。

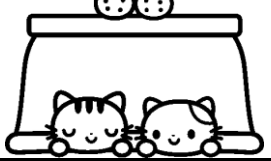
《あずきのチカラ》

あずきは、食物繊維、タンパク質、ビタミンB群、鉄、カリウムといったミネラル、サポニンやポリフェノールなど、様々な栄養素がバランスよく含まれており、腸内環境の改善、疲労回復、むくみ解消、美肌効果が、期待できます。



令和 7 年 1 月献立表

あゆみ学園

日	エネ ル ギ	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材 料	メニュー	材 料	メニュー	材 料	
6 (月) 20 (月)	358	カレーうどん	うどん、豚肉、酒、玉ねぎ、人参 白菜、ピーマン、トマト缶、カールウ 牛乳、キャノーラ油、あごだし にんにく	大根サラダ	大根、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ、すし酢 醤油、いりごま、ごま油 ﾌﾟﾂﾏﾄ	ヨーグルト		リンゴ ジュース
7 (火) 22 (水)	424	ごはん		ミートローフ マッシュポテト トマトスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、コーン グリーンピース、卵、パン粉、牛乳、塩、コショウ キャノーラ油、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、片栗粉 じゃが芋、バター、牛乳、キャノーラ油、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、ねぎ、あごだし、コンソメ	バナナ		牛乳
8 (水) 21 (火)	478	食パン		クリームシチュー コールスローサラダ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース コーン、バター、小麦粉、牛乳、キャノーラ油、塩、コンソメ ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、コショウ、すし酢 マヨネーズ ﾑﾂﾏﾄ	みかん		牛乳
9 (木) 24 (金)	431	食パン		スペイン風オムレツ パンプキンスープ	ベーコン、卵、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン トマト、コショウ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース 三温糖、片栗粉 ﾑﾂﾏﾄ 鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、バター、牛乳 コンソメ、パセリ	りんご コンポート	りんご 三温糖	牛乳
10 (金) 23 (木)	431	ごはん		魚の照り焼き 筑前煮 味噌汁	魚、三温糖、醤油、みりん、酒、生姜、キャノーラ油 鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、干し椎茸 さやいんげん、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん 玉ねぎ、人参、薄揚げ、小松菜、あごだし、昆布 味噌	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン 生クリーム	牛乳
14 (火) 31 (金)	484	食パン		ささみフライ 豆乳スープ	ささみ、塩、こしょう、酒、卵、小麦粉、パン粉 キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、あごだし コンソメ、豆乳、ねぎ ﾑﾂﾏﾄ	りんご ヨーグルト ムース	りんごジャム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
15 (水) 28 (火)	409	ポーク ハヤシライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参 トマト缶、じゃが芋、グリーンピース マッシュルーム、キャノーラ油 にんにく、ハヤシルウ、デミグラスソース バター、生クリーム	れんこんサラダ	ロースハム、れんこん、胡瓜、人参、キャベツ いりごま、すし酢、マヨネーズ、三温糖 ﾌﾟﾂﾏﾄ	にんじん ゼリー	にんじん りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
16 (木) 29 (水)	417	ごはん		鶏のさっぱり煮 豆腐サラダ かきたま味噌汁	鶏肉、生姜、にんにく、醤油、三温糖、酒、みりん 片栗粉、すし酢 もやし、豆腐、カニカマ、胡瓜、キャベツ、人参 すし酢、ごま油、いりごま、醤油 卵、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ、昆布、あごだし 味噌	フルーツ ゼリー	パン缶 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
17 (金) 30 (木)	350	親子丼	精白米、鶏肉、玉ねぎ、人参 ほうれん草、干し椎茸、卵 あごだし、昆布、薄口醤油 三温糖、酒、みりん、片栗粉	酢の物 すまし汁	カニカマ、胡瓜、人参、かぶ、すし酢、薄口醤油 三温糖 ﾑﾂﾏﾄ はんぺん、玉ねぎ、人参、えのき茸、ねぎ、昆布 あごだし、塩、薄口醤油	チョコバナナ プリン	バナナ ミロ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
27 (月)	375	ちゃんぽん	中華麺、豚肉、カニカマ 玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし 干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜 キャノーラ油、鶏がら、あごだし、醤油 塩、コショウ、薄口醤油、牛乳	胡瓜の酢の物 さつま芋とりんごの重ね煮	ささみ、胡瓜、人参、もやし、キャベツ、薄口醤油 三温糖、すし酢 さつま芋、りんご、三温糖、バター	プリン		ミックス ジュース

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

