



給食だよい

我孫子市立保育園
令和8年1月号

新しい1年のスタートです

新しい年を迎えるました。年末年始は楽し
く過ごせましたか？長いお休みが明けたら
生活リズムを少しずつ整え、十分な睡眠や規則正
しい食事時間を意識するなどして、寒さに負けな
い元気な身体で冬を過ごしていきましょう。

1月の行事食

【七草がゆ】(1月7日)

1月7日の朝に食べる春の七草を使ったおか
ゆ。植物のもつ生命力を身体に取り込み、無病息
災でいられるようにとの願いをこめます。

【鏡開き】(1月11日)

お正月に飾った鏡餅を割って食べることで、年
神様の力をいただき、無病息災を祈願します。
※お餅を吃るときは、子どもがのどに詰まらせない
ように、大人がそばで見守るようにしましょう。

体調を崩した時の食事のポイント

★発熱のとき

水分補給が大切。少量ずつこまめに。



★のどに痛みがあるとき

食事を嫌がるようなら、のどに痛みがあるサ
インかもしれません。刺激のあるもの(柑橘類な
どの酸味が強いものや、パサつくもの、熱いも
のなど)を避け、のどごしがよく、薄味のものを
与えましょう。

★嘔吐のとき

吐き気があるうちは食事を控えましょう。白湯
や麦茶などを飲んでも吐き気がなくなれば、消
化吸收のよいもの(おかゆや野菜スープなど)
を少しずつ与えましょう。

★下痢のとき

水分補給を行い、脱水が起きないように注意
しましょう。食欲があれば腸の動きを刺激しな
い食品を与えるようにします。

《下痢の時 食べるのを避けたい食品》

纖維質の多い野菜(筍など)やきのこ類、豆類、海藻。

柑橘系の果物。油を多く含む料理。冷たいもの。

給食レシピ紹介



タンメン(1/21)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・中華麺(乾麺)…1袋(140g)

・サラダ油…小さじ1/2~1

・豚肉…60g

・人参…60g

・玉葱…60g

・キャベツ…120g

・もやし…30g

・きくらげ…3g

・だし汁…1100cc

・塩…小さじ1強

・醤油…小さじ1/2

・ごま油…少々

保育園では市販の乾麺
(一袋140g)を使用し
ていますが、生麺、冷凍
麺などを使用していた
だいて構いません。

【子ども1人分】

・エネルギー 127kcal

・たんぱく質 5.4g

・脂質 3.5g

・食塩相当量 1.3g

【作り方】

① 中華麺(乾麺)は1/4に割って短くし、茹
でて水にとり、ザル等に上げておく。

② 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉葱、
人参、キャベツは短いせん切り、もやしは
洗って短く切る。きくらげは水で戻し、短
いせん切りにする。

③ 大きめの鍋にサラダ油を温め、豚肉を炒
める。火が通ってきたら、人参、玉葱、キ
ャベツ、もやし、きくらげも加え、さらに
炒める。

④ 野菜全体に油が絡んだら、だし汁を加え
る。塩、醤油を加えて味を整え、①の麺
を入れてひと煮立ちしたら仕上げにごま
油をたらし、器に盛る。

できあがり量は、保育園
で使用している汁椀に入
る量です。麺を増やす場
合は、全体量を調整して
ください。

