

## 1月の献立

			1日(木)	2日(金)
				冬季家庭療育日 (~1月5日)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
→	七草粥風雑炊 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(豆腐 わかめ) 黒豆蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(カリフラワー) ポパイサラダ コンソメスープ(白菜コーン) ストロベリーブラン 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(さつま芋) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(えのきかまぼこ三つ葉) みかん 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーのマヨネーズサラダ 味噌汁(じゃが芋油揚げネギ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
成人の日 →	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(いんげんコーン) ポテトサラダ コンソメスープ(ほうれん草もやし) もも缶 牛乳	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(かぼちゃ) 小松菜のごま酢あえ 味噌汁(えのき わかめ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ) 抹茶ムース 牛乳	食パン ジャム(いちご) マカロニのクリーム煮 キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) みかん寒天 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(きゅうり) カリフラワーと卵のサラダ かぼちゃポタージュ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 法連草と人参のごま和え すまし汁(玉ねぎ 三つ葉) マカロニきなこ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツとカニカマの中華サラダ 中華スープ(春雨わかめネギ) スイートポテト 牛乳	チキンカレーライス(麦ご飯) 大根とツナのサラダ 角切りパインゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(ほうれん草) カブと油揚げの煮浸し 味噌汁(なめこネギ) 人参ゼリー 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 ふりかけ 厚揚げの卵とじ チキンごまドレサラダ 味噌汁(もやしえのきネギ) サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	味噌煮込みうどん 南瓜挽肉フライ 付合せ(いんげんソテー) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(粉ふき芋) ハムとブロッコリーのサラダ にんじんとわかめのスープ カップヨーグルト 牛乳	ロールパン ハッシュドポーク グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) りんごゼリー 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(ブロッコリー) 大根のきんぴら 雷汁 さつま芋のおしるこ 牛乳

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

## 今月の食材【いちご】



見た目のかわいらしさと、そのまま食べられる手軽さで子どもにも大人にも人気ないいちご。いちごの本来の旬は4月～6月頃だが、ハウス栽培技術の発展により、12月～5月頃まで楽しめるようになつた。特に甘くておいしい時期は、品種にもよるが1月～3月頃。

## 栄養

とても甘いいいちごですが、エネルギーはバナナやりんごなど他の果物よりも控えめです。

ビタミンC：いちごはビタミンCの宝庫と呼ばれている。皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。

食物繊維：腸内環境を改善して、便秘の解消に役立つ。

葉酸：赤血球の形成を助け、貧血予防に役立つ。また胎児の発育に必要な栄養素で妊娠前から積極的に摂取することが推奨されている。

## いちごクイズ

問1) 日本でいちごが食べられるようになったのはいつから?

- A. 江戸時代 B. 明治時代 C. 大正時代

問2) いちご表面のつぶつぶは種である。○か×か?

問3) いちごの生産量1位の都道府県はどこ?(令和4年産)

- A. 福岡県 B. 熊本県 C. 栃木県

## 《解説》

問1) 江戸時代の末期1830年代といわれている。いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていた。

問2) 種ではなく、一つ一つが果実。それぞれのつぶつぶの中に種が入っている。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)である。

問3) 生産量1位は「とちおとめ」で有名な栃木県。2位は「あまおう」の産地、福岡県。3位は「ゆうべに」の産地、熊本県。ちなみに愛知県は4位。

## いちごの取扱説明書

- 洗う時は、ヘタを付けたままで洗いましょう。(ヘタを取ってから洗うと、水っぽくなり、ビタミンCが流れ出てしまう。)
- いちごはやわらかく傷つきやすいため、できるだけ早く食べましょう。
- すぐに食べられない時は、洗わずに一つ一つが重ならないようにポリエチレン袋などに入れて野菜室に入れましょう。

