

# 1月の食育だより



## いい うんこをだそう

さくら組で、【いいうんこ】についての食育を行いました。  
いいうんこを出すためには、うんこダスマントの術を5つ守ることが重要です。

①朝ごはんいただきの術  
(あさごはんは、しっかりたべましょう)

②野菜で繊維の術  
(やさいをたくさんたべましょう)

③お水ゴックンの術  
(たくさんすいぶんをとりましょう)

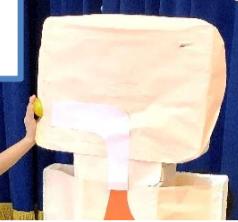
④体のびのびの術  
(うんどうをしましょう)

⑤うんこタイムの術  
(はやねはやおき)  
(いきたくなったら、すぐにトイレにいきましょう)



さあ、みんなでめざせ！  
スーパーうんこ ★

好きなものだけ食べると  
コロコロうんこや  
びちゃびちゃうんこが  
でてきます



## 第④の術の体のびのびの術 うんこダスマント体操

肉だけ、甘い物だけと  
偏った物だけ食べていると…

コロコロうんこや、  
びちゃびちゃうんこが出てしま  
います

赤・黄・緑の食品をバランスよく食べ  
5つの術を守ると…

でました！  
スーパーうんこ

## 理想のうんこはバナナうんこ

色は黄色～黄色がかかった褐色  
硬さはバナナ状～練り歯磨き状



良いうんこは水分が  
80%だから水に浮きます。  
逆に水分が少ない便秘  
気味うんこは沈んで  
しまいます…

うんこの材質って？  
80%が水分、残りの  
20%は食べ物のカス、  
消火液等、そして腸内  
細菌で構成され  
ています

つるん♪と出るうんこ  
理想のうんこは「つるん♪」と  
いきますに出ます。  
腸の中にずっと溜まつてると  
硬くなつて出すのが大変

## 質問コーナー

Q.園のヨーグルトは？

A.園ではスキムミルクを使用し  
ています。スキムミルクは牛乳よ  
りも栄養価が高いとされています。  
乳酸菌は、タニカのABCT種  
菌を使っています。  
タニカ電器株式会社が開発した  
オリジナルのヨーグルト種菌で、  
4種類の乳酸菌が含まれていま  
す。これらの乳酸菌はそれぞれ異  
なる特徴を持ち、腸内環境を正  
常化し、免疫力を高める効果が  
あります。ABCT種菌は、酸味が  
少なく、なめらかでとろりとした  
舌触りが特徴で、栄養満点なヨー  
グルトができます。

## 今月の絵本

もも組で食育絵本会。  
真珠まりこさんが描く、可愛い可愛い  
おせちの絵本。  
名前を呼ばれて、返事をしながらお  
せち料理の仲間が集まつてきます。  
みんなそれに、色々な願いが込  
められています。さあ、おせち料理が  
完成しました。  
「あけましておめでとう！」

楽しく美味しいおせちを願  
ってくださいね。



## 1月 のこんだて

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
5日(月)	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、チーズ(蒸し芋)	竹輪 かにかま 牛肉 豆腐 チーズ わかめ 人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま さつま芋
6日(火)	鶏肉の五目豆煮、ほうれん草のおひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 れんこん こんにゃく ごま みかん ヨーグルト
7日(水)	松風焼き、三色なます、七草汁(かりかりいりこ)～かみかみおやつ～	かにかま 鶏肉 卵 豆腐 みそ のり わかめ 人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 生姜 れんこん 大根 胡瓜 七草 ごま いわし 小麦粉
8日(木)	鮭とじやが芋の洋風煮込み、大根サラダ、果物(ヨーグルト)	鮭 ベーコン 厚揚げ わかめ 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ しめじ ジャガイモ オレンジ ヨーグルト
9日(金)	白菜のクリームシチュー、キャベツの甘酢和え、ゆで卵(麩ラスク)	かにかま 鶏肉 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン ジャガイモ ごま 麩 バター
10日(土)	ナポリタンスパゲッティー、ゆで卵、果物	ワインナー 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティー パイン缶
13日(火)	高野豆腐の五目煮、春雨サラダ、果物(かぼちゃドーナツ)	竹輪 豚ミンチ 高野豆腐 わかめ 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 胡瓜 里芋 春雨 こんにゃく ごま バナナ 小麦粉 南瓜
14日(水)	チーズ入りオムレツ、切干大根の甘酢和え、果物(ヨーグルト)	かにかま 豚ミンチ 卵 チーズ ブロッコリー 人参 南瓜 切干大根 胡瓜 玉ねぎ コーン しめじ ごま オレンジ ヨーグルト
15日(木)	筑前煮、チンゲン菜のごま和え、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 いんげん チングン菜 笠 大根 ごぼう れんこん 椎茸 もやし 里芋 こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
16日(金)	魚の黄金焼き、刻み昆布とツナの金平風、みそ汁(やっぱり猫が好きクッキー)	白身魚 ツナ 卵 豆腐 みそ 昆布 人参 ねぎ 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ 小麦粉 ごま バター
17日(土)	中華丼、キャベツのゆかり和え、果物	えび 豚肉 ゆかり 人参 チングン菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 キャベツ 胡瓜 片栗粉 ごま バイン缶
19日(月)	大豆とひじきの炒り煮、切干大根のハリハリサラダ、果物(のりじやこおにぎり)	竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき 昆布 人参 いんげん 椎茸 ごぼう 枝豆 コーン 切干大根 れんこん こんにゃく バナナ 米 のり ちりめん
20日(火)	赤魚のパンパンソース、五目わかめ、さつま汁(ヨーグルト)	赤魚 竹輪 豆腐 うす揚げ みそ わかめ ねぎ ピーマン 人参 生姜 玉ねぎ 大根 片栗粉 さつま芋 ごま ヨーグルト
21日(水)	お好み焼き、野菜スープ、チーズ(みかんゼリー)	えび 豚肉 卵 豆腐 チーズ のり わかめ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ もやし 長芋 こんにゃく お好み焼き粉 ごま みかん缶 アガー
22日(木)	関東煮、三色おひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 牛肉 卵 厚揚げ ほうれん草 人参 大根 もやし ジャガイモ ごま オレンジ ヨーグルト
23日(金)	とり南蛮、ポテトチーズ焼き、果物(アップルパイ)	鶏肉 卵 チーズ ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 コーン レモン ジャガイモ みかん りんご はちみつ バター コーンスター ミルク 小麦粉 牛乳
24日(土)	吉野汁、ゆで卵、果物	かまぼこ 鶏肉 卵 うす揚げ ねぎ 人参 小松菜 白菜 大根 片栗粉 こんにゃく うどん パイン缶
26日(月)	ボトフ、青菜の昆布和え、果物(豆腐のおやき)	ちりめん ウィンナー 昆布 人参 ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン もやし ジャガイモ ごま みかん 豆腐 ひじき 小麦粉 片栗粉
27日(火)	煮込みハンバーグ、卵スープ、粉ふき芋(ハートジャムサンド)	合ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ えのき しめじ もやし キャベツ ジャガイモ パン粉 ごま 食パン いちごジャム マーマレードジャム
28日(水)	ナンつきチキンカレー、海藻マリネ、果物(りんごゼリー)※ご飯はいりません	ツナ 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム ひじき わかめ 人参 トマト 玉ねぎ 胡瓜 にんにく 生姜 コーン ジャガイモ 小麦粉 バター ごま はちみつ バナナ りんごジュース アガー
29日(木)	マーボー豆腐、ポテちくわ、ゆで卵(ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 笠 片栗粉 ジャガイモ 天ぷら粉 ヨーグルト
30日(金)	さばのみそ煮、中華サラダ、果物(ヨーグルト)	さば かにかま 卵 みそ わかめ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン 生姜 春雨 ごま オレンジ ヨーグルト
31日(土)	スープビーフン、ゆで卵、果物	えび 豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶

※今月の献立で、もも組以上に、はちみつを少量使用しています。