



# 2025ねん1がつ きゅうしょくだより



新しい年がスタートしました！  
 厳しい寒さは続きますが、よく食べ、よくからだを動かし、夜はしっかり休んで、免疫力をつけましょう。  
 給食では、旬の食材やからだにやさしい食材を使って、今年一年元気に過ごしていただけるように励みます。  
 どうぞよろしくお願いいたします。

★無農薬で育てられた農作物を食べるといいコト★  
 農薬などを使用しない土では、菌や微生物がいきいきと生きることができていて、農作物を力強く育てます。そして育った農作物は、腸内環境を乱さず、善玉菌に必要なオリゴ糖などとして、吸収されます。  
 この善玉菌たちの活躍によって免疫細胞が活性化され、私たちのからだをウイルスに負けない丈夫なからだにしてくれたり、からだにたまった農薬をデトックスしてくれると言われてます。  
 ※化学物質を含む農薬は、腸内環境を乱し、免疫力を低下させる可能性や、こどもの健康や脳の発達に悪影響を及ぼすことがわかってきています。

無農薬で育てられたじゃがいもを提供します  
 市内の農家さんで、農薬などを使わずに栽培されたじゃがいもを提供します！  
 ☆1/17・21・22・28  
 お米は無農薬のものを今月は2回提供します！

げつ	か	すい	もく	きん	ど
13	14 ③	15 ③	16 ③	17 ①②③	18
せいじんのひ 	しぎょうしき りんごのミニゼリー  はくさいとのりのおかかサラダ とりとだいごんののもの もちむぎいりゆかりごはん	おさつスティック こうはくなます  さけのしおやき こうやどうふと びじよもちのぞうに ごはん	りんご  ブロッコリーのナムル すきやきふうどんぶり もちむぎいりごはん	みかん  むのうやくじゃがいもと みすなのチーズサラダ とりにくとだいごのトマトに しよくパン いちごジャム	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
20 ③	21 ①③	22 ③	23 ①③	24 ③	25
ひじょうしょくのせんべい こまつなごまあえ  いわしのみぞれに ★みはとさつまいもと はくさいのみそしる ごはん	れんこん りんご シャキシャキサラダ  かんぼしだいこんと じゃがいものにも もちむぎいりわかめごはん	ぶどうのミニゼリー きりぼしだいごんの ツナあえ  さといものあげに むのうやくじゃがいもと とりにくのみそしる ごはん	みかん  やさいごまマヨサラダ ★みはとさつまいもの ポークカレー むのうやくのおこめ こだいまいりりごはん	びじよもちのぜんざい  わかめと みすなのサラダ みそにこみふううどん	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックのものなどを取り入れています。
27 ③	28 ③	29 ③	30 ③	31 ①③	
りんご  もやしすじょうゆ いりどり もちむぎいりわかめごはん	みかん はくさいのおひたし  さばのつけやき むのうやくじゃがいもと えのきのみそしる ごはん	ひじょうしょくのせんべい  だいこんと みすなのわふうサラダ ぶたにくとはくさいの うまこどん むのうやくのおこめ こだいまいりりごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ みかん かん  ★みはとさつまいもと ブロッコリーのごまあえ なめこととうふの みそしる かやくごはん	ぼんかん  ひじきとツナの ごまマヨサラダ とうにゅうやさいらーめん	かんぼしだいこん (21日) かんぼしだいこんは 飛騨神岡山之村の 伝統食品です。 8か月もかけて大切に 作られています。 みはと特別メニュー、 あじわってたべてね！

だいかん  
1月20日は大寒です  
(一年の中で最も寒い日)



冬野菜(だいこんやかぶ、れんこんなどの根菜類)やねぎ・しょうがなどの薬味は、からだをあたため、免疫力を高めます。  
 また、お魚・お肉・たまご・豆類などのたんぱく質は、ウイルスに負けないからだを作ります。  
 これらの食材を使って、汁ものや鍋・スープなどの料理を作り、こころもからだもあたたまりましょう！



## 免疫力の向上とこころの健康、美肌に！！『腸活』

腸にいいこと始めませんか？

免疫力の約7割は腸内環境で決まる、というお話を耳にしたことがある方いらっしゃると思います。また、通称「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の約9割が腸でつくられていることもわかっています。  
 もちろん、お肌にもかなり影響のある内臓の一つで、腸内環境を整えると、いいことづくしです！！

～腸ってどんなことをするの？～

- ・食べたものを消化・吸収・排泄する
- ・ビタミンやホルモン、酵素などを作っている
- ・外敵からからだを守る免疫細胞の約7割が存在すると言われてる



腸内細菌は大きく3つに分類されます

- ①からだに良い働きをする 善玉菌
  - ②からだに悪い働きをする 悪玉菌
  - ③どちらにも属さない 日和見菌
- このバランスが大切です！



～腸内環境をととのえる食事～

### ①発酵食品

良い働きをする「善玉菌」を多く含んでいます！  
 みそ、納豆、麹(こうじ)、しょうゆ、酢、ぬか漬けなど



### ②食物繊維を多く含む食品

お通じをスムーズにし、「善玉菌」のエサとなり増殖を助ける働きがあります。  
 海藻類、野菜・果物、きのこ類など



腸活の効果を高めるポイント

- ・和食を中心としたバランスのよい食事
  - ・質のよい睡眠
  - ・適度な運動
  - ・十分な水分補給
  - ・ストレスをためない
  - ・みんなで楽しく食べる
- 胃腸の働きが活発になって、食べ物の栄養がからだに吸収されやすくなります！



### ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	554	20	17	251	2.4	204	0.26	0.46	21	4.1	1.7

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん