



# 1月 給食だより

いおうこどもえん

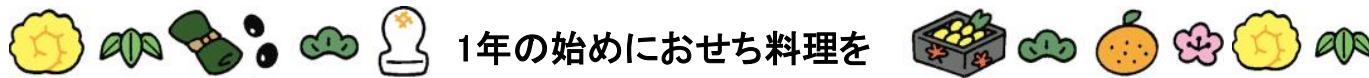
食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

## 1月の目標 寒さに負けずに元気に過ごそう



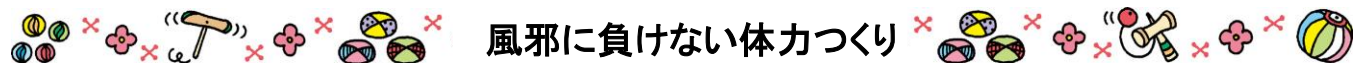
あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが安心して食べることができるよう、安全でおいしい給食を作っていきます。今年もよろしくお願いします。



1年の始めにおせち料理を

おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。中でもっとも重要なのが、黒豆 数の子、田作りの三種で、「祝い肴三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つ一つに違った意味合いがあります。



風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪を予防するには疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて生活リズムを整えましょう。



○体の芯から温まる食事を！

大根・かぶ・ねぎ等冬野菜は体を温めます。  
たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



七草粥で無病息災



1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です。寒さに負けない青菜の生命力に肖るということで春の七草は生き生きとした青菜のままで冬を越すのが特徴です。また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれますよ。

七草の種類・・・セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ



・29日はひまわり、ばら組さんと「クッキー」のクッキングをします。  
エプロンと三角巾の用意をお願いします。また爪を短く切り、清潔にしておいてください。

# 1月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
5	月	白身魚のタルタルソースかけ・トマトサラダ・すまし汁・パイン缶	カルシウムウエハース	★いきなり団子
6	火	竹輪の鶏味噌煮・きゅうりのポン酢和え・のっぺい汁・キウイ	ミレービスケット	★ココアスノーボール
7	水	スパニッシュオムレツ・グリーンサラダ・野菜スープ・バナナ	いりこ	★七草風粥
8	木	麻婆豆腐・田作り・トマト・みかん	カルシウムせんべい	★人参蒸しパン
9	金	焼き魚・白菜のゆかり和え・春雨のお吸い物・黄桃缶	バナナ	★ババロア
10	土	ツナコーンバター醤油 Pasta・わかめスープ・パイン缶	鉄ウエハース	さやえんどう
12	月	ヘルシーミートローフ・ほうれん草と卵の炒め物・コンソメスープ・キウイ	豆乳クッキー	★塩マヨポテト
13	火	ハムカツ・花かつお和え・野菜の沢煮碗・みかん缶	カルシウムウエハース	★リッツサンド
14	水	肉じゃが・春雨サラダ・ボイルブロッコリー・黄桃缶	ミレービスケット	★豚とチーズのお好み焼き
15	木	ポークチャップ・小松菜納豆・キャベツの味噌汁・パイン缶	鉄ウエハース	★きな粉ドーナツ
16	金	<b>ビビンバ風ライス・卵とわかめのスープ・フルーツポンチ</b>	棒チーズ	焼きプリンタルト
17	土	ちゃんぽん・ももヨーグルト	カルシウムせんべい	サッポロポテト
19	月	竹輪の磯辺揚げ・五目煮・すり身のお吸い物・バナナ	ミレービスケット	プチボルガ
20	火	南瓜のグラタン・ブロッコリーのサラダ・大根の味噌汁・パイン缶	お野菜せんべい	★おふラスク
21	水	ししゃものごま焼き・野菜炒め・わかめのお吸い物・みかん	カルシウムウエハース	★さつまいもボール
22	木	八宝菜・バンサンスー・トマト・黄桃缶	豆乳クッキー	★きなこクリームサンド
23	金	鶏レバーの生姜煮・里芋サラダ・中華スープ・パイン缶	カルシウムせんべい	コーンフレーク
24	土	もやしラーメン・チャーハン・みかん缶	ミレービスケット	おにぎりせんべい
26	月	白身魚のピカタ・きゅうりの昆布和え・豆乳汁・キウイ	カルシウムウエハース	★ポップコーン
27	火	チキンカレー・マカロニサラダ・ブロッコリーのドレッシングかけ・黄桃缶	バナナ	★ホットケーキ
28	水	<b>回鍋肉</b> ・切干大根の胡麻和え・豆腐のお吸い物・みかん	鉄ウエハース	★たぬきおにぎり
29	木	ひじきの卵焼き・れんこん金平・玉ねぎの味噌汁・バナナ	いりこ	★クッキー
30	金	手まり焼売・カリカリ納豆・白菜のスープ・みかん缶	お野菜せんべい	★シリアルおこし
31	土	かしわうどん・おかかご飯・黄桃缶	カルシウムウエハース	アンパンマン揚げせん

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。

**誕生会**です。

**新メニュー**です。

**クッキング**です。

★は手作りおやつです。