

きゅうしょくだより1月号



花輪さくら保育園

今年も残すところあと数日となりました。引き続き安心して安全な給食作りに留意していきます。

もう少しでお正月。お正月は日本の伝統食や各地域の郷土料理と触れ合える、とても良い機会です。好き嫌いをせずに、楽しい食事のマナーを覚え、心も体も大きく成長する一年の始まりにしましょう。

七草の日（1月7日）

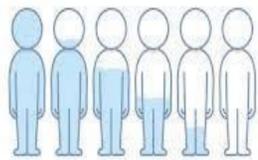
七草の日とは、1年の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願う日です。



春の七草の種類

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん)

寒い冬でも水分補給を！



汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性もあるので注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

—野菜が甘い季節です—

ほうれん草、白菜、大根、葱などの冬野菜は1月、2月がもっとも甘くなる時期です。これは野菜が寒さから身を守る為、水分を減らし、糖分が増すからです。特に『霧にあたると甘くなる』と言われていています。甘さが増すだけでなくビタミンなどの栄養価も高くなります。

寒さや風邪に負けない体力をつける為に、旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



手作りおやつ

11日 ジャムクッキー
29日 みかん缶マフィン

未満児の主食

9日 おにぎり
18日 ラーメン
(0歳児 うどん)
25日 おにぎり



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月				
2	火				
3	水				
4	木		マカロニグラタン ひじきの炒め煮 キャベツと里芋のみそ汁 みかん	牛乳お菓子 ヨーグルト	お茶菓子 お菓子
5	金		ポテトオムレツ ブロッコリーのツナサラダ 納豆 七草汁		お菓子
6	土		チンジャオロースー 白菜のごま和え 生揚げと玉葱のみそ汁	果汁お菓子	お菓子
7	日				
8	月				
9	火		鶏のすりりんご焼き 野菜炒め 玉子と青菜のみそ汁	ミロ菓子 果汁お菓子	お茶菓子 牛乳
10	水		ひき肉カレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳お菓子	お菓子
11	木		タラの甘辛揚げ 豚肉と根菜の煮物 白菜とふのりのみそ汁 りんご	牛乳 手作りおやつ	お茶菓子 お菓子
12	金		豆腐ハンバーグ かぶの和え物 なめこと芋のみそ汁 オレンジ	ヨーグルト お菓子	お菓子
13	土		具だくさん汁 ふかし芋 ふりかけ	牛乳お菓子	お菓子
14	日				
15	月		すき焼き風 パンプキンサラダ 大根と板ふのみそ汁 りんご	ヨーグルト	お茶菓子
16	火		さばのソース焼き ビーフソテー かぶと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳お菓子	お菓子
17	水		ミートボール なめ茸和え 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ	スキムミルク お菓子	お菓子
18	木		豚肉の生姜炒め りんごサラダ 具だくさん汁	ヨーグルト お菓子	お菓子
19	金		和風コロッケ 生揚げと野菜の炒め物 高野豆腐のみそ汁 みかん	牛乳お菓子	お菓子
20	土		韓国風肉ごぼう ブロッコリーの青じそサラダ 玉子と玉葱のみそ汁	果汁お菓子	お菓子
21	日				
22	月		芋と鶏のケチャップ煮 中華風もやし 白菜と椎茸のみそ汁 パナナ	牛乳お菓子	お菓子
23	火		赤魚のみりん焼き 肉野菜炒め なめこと大根のみそ汁 みかん	ココア お菓子	お菓子
24	水		サンドイッチ 鶏の唐揚げ レタスサラダ ホワイトシチュー りんご	お菓子 ケーキ	果汁
25	木		おでん スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳お菓子	お菓子
26	金		親子焼き 切干大根煮 焼きのりの佃煮 キャベツと人参のみそ汁	ヨーグルト	お菓子
27	土		具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ	牛乳お菓子	お菓子
28	日				
29	月		ハムカツ りんごのコールスローサラダ 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 手作りおやつ	お菓子 ヨーグルト
30	火		かぼちゃカレー 大根のごま酢和え フルーツヨーグルト	果汁お菓子	お菓子
31	水		さばのみそ煮 八宝菜 生揚げと里芋のみそ汁 りんご	ミロお菓子	お菓子