

きゅうしよくだより1月号

花輪さくら保育園

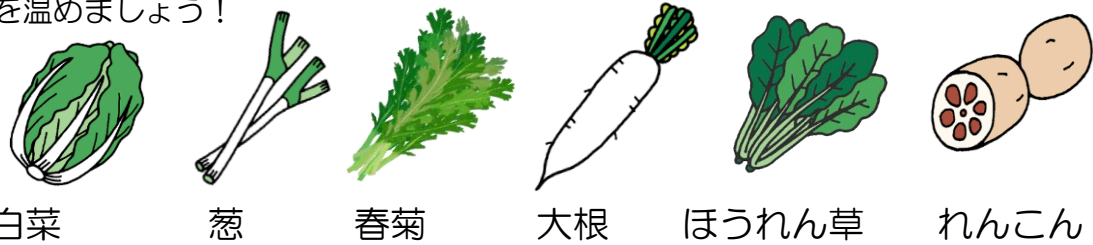
今年も残すところあと数日となりました。引き続き安心して安全な給食作りに留意していきます。

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。

🍷「冬野菜」を食べよう！

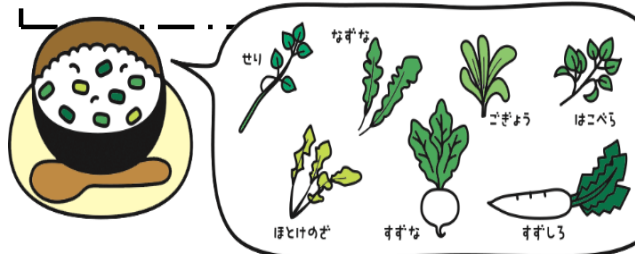
冬に旬をむかえる「冬野菜」には白菜、大根、ほうれん草、葱、春菊、れんこんなどがあります。寒さで凍ることがないよう、水分量が少なく、細胞に“糖”を蓄えやすくなります。甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、旬の野菜は栄養価が高いのも特徴です。例えば、ほうれん草は季節を問わず購入することができますが、夏と冬に収穫されたほうれん草の栄養価を比べると、旬である冬にはビタミンCの量が約3倍も多いことが明らかになっています。

野菜の栄養やうま味が溶け出した鍋やスープ、煮物など、温かい料理を食べて身体を温めましょう！



🍁 7日 七草がゆ

七草がゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、一年間病気をしないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。七草がゆに入れる春の七草とは『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』です。スーパーなどで便利な七草セットが売られていますので、是非作ってみてください。



🍷 未満児の主食

8日 おにぎり

17日 おにぎり

27日 ラーメン (0、1歳児 うどん)

🍷 手作りおやつ

9日 りんごの ヨーグルトケーキ

24日 さつま芋蒸しパン



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水		元日		
2	木				
3	金				
4	土		酢鶏 白菜の和え物 大根と芋のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	日				
6	月		肉団子の甘酢あん キャベツソテー 生揚げと里芋のみそ汁 りんご ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
7	火		親子焼き みそポテト カレーふりかけ 七草汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	水		焼肉風 スパゲティサラダ 五目汁 ごはん	シリア お菓子	お茶 お菓子
9	木		ほっけの磯辺揚げ 豚肉と根菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
10	金		ポテトグラタン 白菜とベーコンのサラダ 高野とかぶのみそ汁 みかん ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月		成人の日		
14	火		ポークカレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
15	水		ささみのレモンだれ ひじきの炒め煮 キャベツと麩のみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	木		さばの西京焼き ビーフソテー 玉子と白菜のみそ汁 みかん ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
17	金		ポークチャップ りんごサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	土		具だくさん汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		和風コロッケ 筑前煮 かぶと油揚げのみそ汁 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
21	火		ビビンバ丼風 マセドアンサラダ 玉葱とわかめのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	水		チーズ入り玉子焼き 野菜炒め 手作りふりかけ 里芋と大根のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	木		サンドイッチ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ みかん	お茶 ケーキ	ヤクルト
24	金		赤魚のみりん焼き 八宝菜 南瓜と玉葱のみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
25	土		韓国風肉ごぼう かぶの和え物 キャベツと生揚げのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		鶏肉のマーレード焼き 大根のごま酢和え 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
28	火		ハムカツ わかめサラダ 白菜と青梗菜のみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	水		鮭の照り焼き にもやし炒め 豚汁 みかん ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
30	木		ひき肉カレー りんごのコールスローサラダ バナナ ごはん	シリア お菓子	果汁
31	金		れんこんハンバーグ ほうれん草ソテー 豆腐とキャベツのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子