



# 1月 給食だより

R3. 1. 4 西合志東保育園

## ☆あけましておめでとうございます☆

いよいよ新年のスタートですね。お正月は、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。これから寒さも厳しくなりますが、戸外で活発に遊び、好き嫌いをせず何でも食べ、丈夫な体づくりを心掛けていきましょう。

また、徐々に生活リズムを取り戻しながら、健康に過ごせるように配慮していきたいと思います。

### 七草かゆ

春の七草といえば、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。

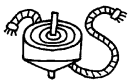
無病息災を願って食べる七草かゆには、お正月のごちそうのできた胃袋を休ませる効果もあります。七草の葉菜にはビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。7日は保育園でも七草かゆをみんなで食べたいと思います。



### 冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて病気になりにくい体をつくりましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするもので風邪の予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう。

### 1月11日は鏡開きです





鏡開きには、神様にお供えしていた鏡餅を下げたて割り、ぜんざいや汁粉を作って食べる習慣があります。保育園でも12日におやつにぜんざいを作りますので、みんなで食べたいと思います。

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

# 令和3年1月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
4	月	ミネストローネ ひじきの炒め煮 果物	牛乳 枝豆 せんべい
5	火	野菜入り卵焼き 鶏そぼろ トマト	牛乳 きなこココアマフィン
6	水	松風焼き きのごソテー わかめのスープ	牛乳 金時豆の甘煮
7	木	七草かゆ ちくわの甘煮 大根のしょうゆ漬	牛乳 野菜入りホットケーキ
8	金	切り干し大根とさつま揚げの煮物 春雨のサラダ 豆腐のみそ汁	ヤクルト さつまドーム
9	土	和風スパゲティ 果物	
11	月	成人の日	
12	火	栄養金平 煮卵 ブロッコリー	牛乳 ぜんざい(ワンタン)
13	水	 冬野菜カレー カブの酢の物 はりはり漬	ヤクルト さつま芋の天ぷら
14	木	なかよしコロッケ キャベツの浅漬 果物	牛乳 マカロニあべかわ
15	金	鶏肉の甘酢和え ポテトサラダ 青菜のすまし汁	牛乳 大豆とイリコの カリカリ
16	土	みそ煮込みうどん 果物	
18	月	 カブの豆乳シチュー 煮なます 果物	牛乳 じゃこ入り お好み焼き
19	火	大豆の五目煮 わかめのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 アップルケーキ
20	水	ビーフン炒め スパゲティサラダ ブロッコリー	牛乳 芋ようかん
21	木	白身魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ かぶのスープ	牛乳 スマイルポテト
22	金	☆お誕生会☆ じゃこ入りご飯 魚の磯辺揚げ 白菜のごま和え 野菜スープ 果物	ヤクルト ロールケーキ
23	土	焼きそば 果物	
25	月	筑前煮 ゆで卵 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ココアケーキ
26	火	呉汁 ししゃも 果物	牛乳 小松菜プリッツ
27	水	鶏肉のつくね焼き コロコロサラダ トマト	ヤクルト 大根もち
28	木	鯖の照り焼き コーンサラダ キャベツのスープ	牛乳 カルシウムトースト
29	金	チキンカツ もやしのピーナッツ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 焼き芋
30	土	皿うどん 果物	

※  マークがついている日は以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はスプーンを持って来てください。  
 ※22日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はお箸を持って来てください。