

1月の給食こんだて

〈目標〉食べ物を話題にできる子ども

もち					
<p>鏡もちは、年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月1日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。</p> <p style="text-align: right;">「おたより文例」より</p>					
<p>7(月) きのこシチュー ツナサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>8(火) サーモンのはちみつ レモン醤油揚げ 春雨サラダ まい茸の味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> ミルクココア ハッピーターン</p>	<p>9(水) ピザトースト 大根サラダ ポトフ風スープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ビスコ</p>	<p>10(木) 鶏肉の松風焼き 和風サラダ わかめの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>11(金) ほっけの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 えのきの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 たべっこおやさい</p>	<p>12(土) さくら組保育参加 味噌カツ グリーンサラダ なめこの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 じゃこせんべい</p>
<p>14(月) 成人の日</p> <p>チキンカレー チーズサイコロ サラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい</p>	<p>15(火) 豚丼 おひたし 納豆汁 フルーツ</p> <p><おやつ> お茶 手作りケーキ</p>	<p>16(水) 誕生会</p> <p>つくねの中華風煮 ほうれん草のベーコン和え 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 星食べよ</p>	<p>17(木) たららのジョン 温野菜 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>18(金) 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ もずくの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい</p>	<p>19(土) 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ もずくの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい</p>
<p>21(月) ポークシチュー カニカマサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>22(火) さばの香味焼き おひたし 切干大根の煮物 大根の味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 まがりせん</p>	<p>23(水) ナポリタン 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット</p>	<p>24(木) おにぎり day 豚肉の南蛮漬け ヘルシーサラダ さつま汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)</p>	<p>25(金) NEW かじきまぐろの竜田揚げ おひたし なめこの味噌汁 フルーツヨーグルト</p> <p><おやつ> 牛乳 たまご煎</p>	<p>26(土) 肉じゃが おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白い風船</p>
<p>28(月) ハヤシライス わかめサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>29(火) さんまの蒲焼き おひたし えのきの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> カルピス ぱりんこ</p>	<p>30(水) 三色丼 干草和え 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 しるこサンド</p>	<p>31(木) 豚肉の生姜焼き もやしサラダ かき玉汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせん</p>	<p>2/1(金) 豆まき おにっこハンバーグ 野菜の付け合せ 青菜の味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> カルピス アンパンマンのひとくちビスケット</p>	

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・甲殻類です。

(🍳)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶性小麦粉で代用します)。

(🥛)のマークは、乳製品を除去(牛乳・ミルクココア・カルピスは、麦茶で代用)します。

(🦀)のマークは、甲殻類を除去します。

(🐟)のマークは、白身魚・青魚を除去します(違う魚で代替えます)。

給食だより

新年あけましておめでとうございます。今年も子ども達の楽しい声が聞こえるように、笑顔いっぱい頑張っていきたいと思っております。年末年始の休みは、ゆっくり過ごせましたか?各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。園生活が始まって、体がだるくなったり眠くなったりしないように、規則正しい生活を心がけましょう。

食育コーナー

ひまわり組とさくら組の子ども達と一緒に「食材当てクイズ」をしました。野菜または果物のどちらかの食材を1つ入れて何か答えてもらいました。さらにさくら組の子ども達には、少し難易度を上げて5種類程の野菜または果物を入れて指定された食材を見つけてもらいました。みんな、すぐに見つけ出してくれました。もう少し難しい食材を入れればよかったなと思う程の正確率でした!また違うクイズなどを子ども達とやっていきたいと思っております★

今年もさくら組の子ども達が収穫してきた、さつまいもを使って、スイートポテト作り実習を行いました。みんな一生懸命にさつまいもを潰してホイルカップに流し込んでいました!おやつで全クラスの子も達にもスイートポテトを食べてもらいました!

生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか?
- 朝ごはんを食べていますか?
- 歯みがき・顔洗いをしていますか?
- うんちをしていますか?
- 自分で身じたくをしていますか?

「食育ガイド」より

緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さつとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

「おたより文例」より