

# 1月の献立

## 〈目標〉食べ物を話題にできる子ども

<p>「すずしろ」として春の七草にも教えられている冬の大根は、甘味があってみずみずしく、煮物やサラダ、漬物などに適しています。主に食べられている根の部分には、辛味成分の殺菌作用とビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。炒めるとふりかけにもなる葉っぱには、カロテンなどの栄養が豊富に含まれています。</p> <p>「いただきます、ごちそうさま」より</p>					
<p>6(月)きのこシチュー ツナサラダ フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 かあさんケット</p>	<p>7(火)サーモンのはちみつレモン醤油揚げ 野菜のごま和え わかめの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 じゃこ気分</p>	<p>8(水)ピザトースト 大根サラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 ビスコ</p>	<p>9(木)鶏肉のごま味噌焼き コールスローサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 揚げ一番</p>	<p>10(金)ほっけの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>4(土)すき焼き風煮 おひたし 舞茸の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 きどりっこ</p>
<p>13(月)成人の日</p> <p>和風サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 アンパンマンのソフトせん</p>	<p>14(火)たらの野菜あんかけ 和風サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 源氏パイ</p>	<p>15(水)豚丼 おひたし キャベツの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 アンパンマンのソフトせん</p>	<p>16(木)おにぎり day ミートボール コーンサラダ 野菜の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>17(金)鯖のカレー風味焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 コーンポータージュゼン</p>	<p>11(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>&lt;おやつ&gt;牛乳 まがりせん</p>
<p>20(月)肉じゃが 白菜のツナコーン 和えのきの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>21(火)さんまの蒲焼き おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 お野菜せん</p>	<p>22(水)誕生会 焼きそば ナムル わかめスープ フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;お茶 手作りケーキ</p>	<p>23(木)鶏肉の唐揚げ キャベツのマヨ和え なめこの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 二色どら焼き</p>	<p>24(金)サーモンのムニエル 野菜のベーコン和え 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 ミルクココア ハッピーターン</p>	<p>18(土)鶏肉の照り焼き マカロニサラダ わかめの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 たべっこどうぶつ</p>
<p>27(月)ハヤシライス サラスパサラダ フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)</p>	<p>28(火)かじきまぐろの竜田揚げ 温野菜 キャベツの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>29(水)ピラフ グリーンサラダ 肉団子スープ フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 ぱりんこ</p>	<p>30(木)豚肉のピカタ 青菜ツナ和え 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 アンパンマン ビスケット</p>	<p>31(金)鯖のさっぱり煮 干草和え 大根の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 おにぎりせん</p>	<p>2/1(土)親子煮 おひたし 舞茸の味噌汁 フルーツ</p> <p>&lt;おやつ&gt;牛乳 きどりっこ</p>
<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</p> <p>★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。</p> <p>★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。</p> <p>(🥚)のマークは、卵を除去します。</p> <p>(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)</p> <p>(🍞)のマークは、小麦を除去します。</p> <p>(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)</p>					

# 給食だより

新年あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子ども達に負けないように、おいしい給食を心をこめて作っていきたいと思います。

お正月は来客や夜ふかしなどで生活リズムが乱れがちになります。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。

## おいしいお顔コーナー ☆さつまもパン作り☆

さくら組さんとパン作りをしました★パン生地にさつまいもを入れて、こねて好きな形にしています。みんなとても上手でした！パン屋さんになれるかも！？



色んな形のパンができました！おいもいっぱいおいしい～！



※日差し除けのカーテンをしていたため、写真が多少黄色くなっています。

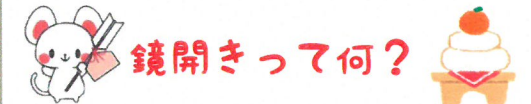
## 手軽な鍋料理で団らん

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれるうえ、具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。園でのお迎えをすませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は具材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで、親子の楽しいひと時を過ごせるでしょう。「いただきます、ごちそうさま」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、さっ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めです。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



1月11日、神様にお供えしていたおもちゃを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。

「鏡」は円満、「開く」は末広がりを表現しています。家族円満や、1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちゃを食べましょう。