

令和6年1月

給食たより



新年、明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちが、給食を楽しめるように、心を込めて作りたいと思います。

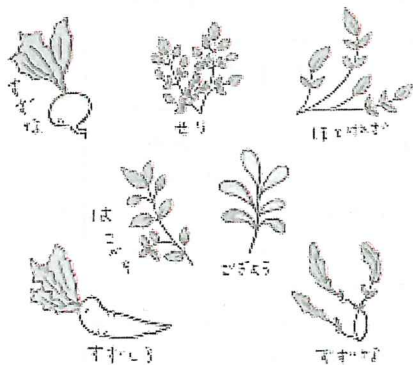
寒い日が続く中、栄養を考えて、行事食を取り入れ、

子どもたちの体調を配慮しながら、過ごしたいと思います。

七草の日について

1月7日は七草の日です。1年間病気にならず、自分や家族が健康で過ごすことを願う行事です。古くから続く行事に親しみをもち、七草の日を楽しみましょう。

保育園では7日のお昼で七草スープを提供します。



- せり : 香りが良いため、食欲の増進が期待されます。
- なすな : 別名ペンペン草と言われ、解毒作用があります。
- ほぎょう : 別名ハハコグサと言われ、喉の痛みや咳を和らげます。
- はこべら : ビタミンが豊富に含まれていて、皮膚炎の改善に役立つと言われていています。
- ほとけのざ : 食物繊維が豊富に含まれていて、皮膚炎の改善に役立つと言われていています。
- すずな : カブのことで、消化促進や解熱作用があります。
- すずしろ : 大根のことで、消化促進や風邪予防によいと言われていています。

鏡開きについて

1月11日は鏡開きです。

お正月には神様が来て、丸いお餅に住むと言われていています。

そのお餅を11日に食べて神様の力を分けてもらい、

今年1年いいことがありますように、とお願いする日です。



豆知識

食べる時にお餅を割るけど、「割る」という言葉は、あまり良くないので「開く」という言葉が使われています。また、鏡餅は丸い形から鏡に似ているために、「鏡餅」と言われています。



きゅうしょくこんだてひょう



2025年1月

しいの木保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	行事等
06	月	にんじんとツナのそぼろ丼 焼きポテト たまねぎのみそ汁	おやつタルト お茶	
07	火	カレーチャーハン フライドチキン 粉ふき芋 七草スープ	☆♥ジャムサンド 牛乳	
08	水	ハヤシライス 白菜としめじのソテー かぶスープ ゼリー	☆きな粉あげぱん 牛乳	
09	木	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 ♥ブロッコリーのゴマドレ みそ汁	☆焼きいも お茶	
10	金	ごはん 魚の天ぷら ひじき煮 みそ汁	☆おしるこ せんべい	
11	土	やさいうどん フルーツ	せんべい・クッキー お茶	
14	火	ごはん ♥鶏のから揚げ 切干大根の旨煮 みそ汁	☆もものかてん せんべい	
15	水	♥やさいらーめん 三角ぎょうざ パナナ	☆♥五平餅 お茶	
16	木	ごはん カレー肉じゃが 青菜のツナ和え みそ汁	☆メロンパントースト 牛乳	
17	金	ごはん 鶏肉のシチュー ほうれん草のソテー ゼリー	☆リッツサンド お茶	
18	土	炊き込みごはん みそ汁 ゼリー	せんべい・クッキー お茶	
20	月	ごはん 鶏肉のカレー焼き 切干大根のサラダ みそ汁	☆ピザトースト 牛乳	
21	火	ごはん ヤンニョムチキン 白菜とツナのごま和え ♥わかめスープ	肉まん お茶	
22	水	みそうどん じゃが芋のチーズ焼き ♥フルーチェ	☆おにぎり お茶	
23	木	ひじきごはん 魚のみそマヨ焼き いんげんとにんじんのソテー すまし汁	☆さつまいもスティック お茶	
24	金	ごはん とんかつ キャベツとにんじんのゆで野菜 みそ汁	☆バナナヨーグル せんべい	
25	土	パン フルーツ	せんべい・クッキー お茶	
27	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ごまドレブロッコリー みそ汁	☆♥野菜チップクッキー お茶	
28	火	♥きつねうどん やさいのかき揚げ ヨーグルト	☆鮭おにぎり お茶	
29	水	ごはん 揚げないコロッケ ほうれん草のソテー みそ汁	☆かぼちゃトースト お茶	
30	木	ごはん 魚フライ 春雨の酢の物 みそ汁	ぽんかん せんべい お茶	
31	金	ごはん 豆腐のくずし煮 ピーマンのツナあえ みそ汁	☆♥シュガートースト 牛乳	

《今月の食育テーマ：体が温まる食事》
七草粥の意味を知る

- ☆マークは手づくりおやつです。
- ♥マークはリクエストメニューです。
- 仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。