

# 給食だより 1月

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちに「食べることが好き」になってもらえるよう、心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきます。寒さが厳しい時期ですので、手洗いうがいをしっかりとして体調管理に気をつけましょう。

黄・赤・青

月	火	水	木	金
旬の食材 カリフラワー、ブロッコリー、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、オレンジ、きんかん、みかん、たら、ぶり、かに、ふぐ、わかざき ※旬の根菜には体を温める効果があります。鍋など温かいメニューがおすすめです。	5 ごはん 八宝菜 ほうれん草の磯香和え 里芋のみそ汁 牛乳 レーズン蒸しパン	6 ごはん ぶりの柚庵焼き 紅白なます・黒豆煮 花麩のすまし汁 牛乳 りんご入り芋きんとん	7 七草ごはん 筑前煮 ブロッコリーのなたね和え もやしのみそ汁 牛乳 みたらしだんご	8 ごはん 鮭の甘酢あんかけ ひじきの煮物 かぶとしめじのすまし汁 牛乳 フレンチトースト
11 成人の日	12 食パン ミートオムレツ キャベツの納豆和え 人参ときのこのスープ 牛乳 黒ゴマおにぎり	13 ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 ココアホットケーキ	14 健康リクエストメニュー ポークカレー ゆで卵 りっちゃんのサラダ フルーツポンチ 牛乳 海苔おにぎり	15 ごはん さばのみそ煮 白菜と人参のごま和え わかめと豆腐のすまし汁 牛乳 大学芋
18 ごはん 豚レバーのごまソースからめ 切り干し大根の和え物 白菜のすまし汁 牛乳 さつまいもと昆布の煮物	19 食パン 赤魚のみそマヨ焼き キャベツの煮浸し かぶスープ 牛乳 ゆかりおにぎり	20 ごはん 鶏肉とれんこんのみそ炒め 三色ナムル ニラの中中華スープ 牛乳 フルーツ白玉	21 きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ゆでカリフラワー・ブロッコリー みかん 牛乳 お好み焼き	22 お弁当の日 
25 ごはん 肉豆腐 かぶのなます ごぼうの青のり和え 牛乳 かぼちゃジャムサンド	26 給食の日 おにぎり つけもの みそ汁 お茶 すいとん	27 ごはん 豚肉炒め さつまいもと厚揚げの煮物 大根のすまし汁 牛乳 一口カステラ	28 きのこの和風パスタ 粉ふき芋 白菜の塩もみサラダ はっさく 牛乳 梅じゃこおにぎり	29 誕生日メニュー 丸パン たらのグラタン りんごの彩りサラダ 根菜スープ ミルクゼリー きなこおはぎ

※材料の都合により、予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。

※おやつにはお茶がつきます。

★土曜おやつ★				
	9日	16日	23日	30日
午前	チーズ	りんご	みかん	黒豆煮
午後	トースト	ホットケーキ	お好み焼き	カステラ

## 行事食・郷土料理を味わいましょう

1年のはじまりは、お正月のおせち料理や雑煮、七草粥、鏡開きのおしるこなど伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多くあります。家族で過ごす時間の増える冬休みには、それぞれの行事を楽しみながら行事に関連する食材の話をしてみてはいかがでしょうか。

### おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やきます。かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」、えびは「腰が曲がるまで長生きできるように」など、それぞれの食材が持つ意味を子どもたちに伝えてみましょう。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



### 春の七草

一年を健康で過ごせるようにと1月7日に七草(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)の入った『七草がゆ』を食べる風習があります。七草のうちのすずなはかぶ、すずしろは大根です。七草が全てそろわなくても身近な野菜を利用すると手軽です。園では7日に七草を混ぜ込んだごはんを食べます。

