

1月 しょくじだより

R8.1月 わらべのうち保育園

新年明けましておめでとうございます。
新しい一年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか。
今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食をつくりていきますので本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

七草がゆ

1月7日の朝七草がゆを食べると、一年健康で過ごせるとされています。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うと言われ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができるすばらしい行事食といえますね。
今年、保育園では子どもたちが栽培したすずしろ(大根)やなずな(かぶ)も少し入れて食べることにしました。



- ◇せり…鉄分が多く含まれる
- ◇なずな…別称ペんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◇ごきょう…風邪予防や解熱の効果がある。
- ◇はこべら…古くから、腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◇ほとけのざ…別称タビラコ
- ◇すずな…かぶのこと。胃もたれや胸やけを解消する。
- ◇すずしろ…大根のこと。食物繊維ビタミンミネラルが豊富。

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ごはん マーボー豆腐 大根の洋風に スープ フルーツ	ごはん ブリの照り焼き ナムル みそ汁 フルーツ	七草粥 宝袋煮 黒豆煮 フルーツ	ごはん イワシのネギ焼き かぶと小松菜の煮びたし みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉とおいもの甘酒トマト煮 白菜サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク餅 クラッカー
にくまん風 牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	さつま芋とりんごの重ねに 牛乳	やきおにぎり 牛乳	ヨーグルト 牛乳	
12	13	14	15	16	17
	ごはん さばのおろしに たたきごぼう みそ汁 フルーツ	カミカミドライカレー 里芋ツナあえ 紅白なます フルーツ	ごはん 鮭のサワーソース焼き 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん レバーのから揚げ 冬野菜のグリル 卵スープ フルーツ	蒸しパン クッキー
	きなこいも 牛乳	ぜんざい 牛乳	ゼッポリーニ 牛乳	フルーツようかん お茶	
19	20	21	22	23	24
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋チーズ みそ汁 フルーツ	ごはん おでん 大豆とあらめのサラダ にんじんしりしり フルーツ	ごはん チャプチエ 根菜のすだれ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭グラタン レンコンパリパリサラダ 豆乳スープ フルーツ	ごはん 豆腐のキッシュ 白菜と鶏肉の炊いたん みそ汁 フルーツ	五平餅 かりんとう
たぬきおにぎり 牛乳	スープスパゲティ お茶	蒸しパン 牛乳	納豆巻き 牛乳	バースデーパン 牛乳	
26	27	28	29	30	31
ごはん 厚揚げステーキ 青菜和え 鶏団子スープ フルーツ	くるくるパン 魚のコーンマヨ焼き レタス中華サラダ シチュー フルーツ	ごはん 魚のシュンユイ パンサンスー わかめスープ フルーツ	ごはん 納豆春巻き 白和え みそ汁 フルーツ	ノリおにぎり マグロのオーロラ和え 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ	園弁当の日
きなこクッキー 牛乳	カレーピラフ 牛乳	レーズンパン 牛乳	炊き込みご飯 お茶	フルーツ・クラッcker 牛乳	
おせちのいわれ					
<ul style="list-style-type: none"> ・黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ・昆布…よろこぶ ・数の子…子孫繁栄 ・紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの ・橙(だいだい)…子孫が代々繁栄するように ・田作り…豊年豊作祈願(田の肥料に使ったことから田作りともいいます) ・さといも…さといもは小さいものがいっぱいいくつもので、子宝にめぐれますように 					
<p>年末年始は、日本の食文化に触れる機会が増えます。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに伝えていきましょう。 ※太文字の部分のこんだてはおせちメニューを入れてみましたよ。</p>					

これからは、寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。

