

給食だより 令和3年度 1月号 同胞保育園



あけましておめでとうございます。



新しい年がスタートしました。今年も子どもたちが安心して食べられるよう、安全でおいしい給食を提供していきます。
1月は、おせち料理や七草、鏡開きなど日本の食文化に触れる機会も多くなります。今年一年の幸せを願い、ご家庭でもおいしく味わってみてください。

～おせち料理～

おせち料理は、めでたいことを重ねるという願いを込めて、重箱に詰めます。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。使っている食材が持つ意味もあり、いろいろな願いが込められています。

- くろまめ・・・「毎日をマメで元気に過ごす」
- 田作り・・・「豊作を祈る」
- 昆布巻き・・・「毎日の健康をよろこぶ」
- 金とん・・・「お金が貯まるように」
- 伊達巻き・・・「学問、習い事が成就するように」
- 海老・・・「長生きできますように」



～春の七草～

七草(せり、なずな、すずな、すずしろ、ほとけのぞ、ごぎょう、はこべら)を入れたお粥を食べると、お正月で疲れた胃腸を休め、一年間病気をしなないとされています。

～鏡びらき～

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松のうかが明けたら神様を送るために、お餅をいただきます。雑煮やおしるこなど、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わいます。



～生活リズムを整えましょう～

冬は寒さも厳しく、体調を崩しやすいです。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、睡眠時間を十分に取、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光をあびると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがぐりやすくなります。

お知らせ

- 1月7日は七草粥ですが、白ごはんは持ってきてください。
- 1月14日はお誕生会のため、白ごはんはおりません。

♡マークは、さくら組さんのリクエストメニューです。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 土	元旦	牛乳	18 火	エビグラタン <small>カニ えび ウイナー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり ゆう チーズ</small> コンソメスープ <small>キャベツ ピーマン パセリ たまねぎ にんじん</small>	牛乳 みかん パイ
3 月	休園日	牛乳	19 水	鯖の味噌煮 ほうれん草のゴマ和え <small>さば ぶかねぎ ほうれんそう だいこん もやし ちくわ にんじん</small> ♡あおさ汁 <small>あおのり とうふ えのき</small>	牛乳 わらび餅 (未満児はマカロニきな粉)
4 火	中華丼 <small>ぶたにく いか かまぼこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ グリーンピース</small> ♡シューマイ しゅうまい	牛乳 クレープ	20 木	肉じゃが <small>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき あつあげ グリーンピース</small> 吉野汁 <small>とうふ こんにゃく だいこん ねぎ にんじん ごぼう</small>	牛乳 ★パンプキン ケーキ
5 水	肉団子スープ <small>ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ はねぎ</small> シャーマンサラダ <small>じゃがいも ウイナー にんじん コーン パセリ</small>	牛乳 りんご せんべい	21 金	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> 味噌汁 <small>とうふ しめじ はねぎ</small>	牛乳 焼きプリンタルト
6 木	白身魚の南蛮漬け <small>しろみさかな たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン</small> もずくスープ <small>もずく たまねぎ にんじん とうふ たまご はねぎ</small>	牛乳 ★おさつきな粉	22 土	♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 麦茶 ヨーグルト ビスケット
7 金	七草粥 <small>とりにく うすあげ だいこん かぶ しいたけ にんじん</small> きんぴらごぼう <small>ごぼう にんじん ちくわ れんこん こんにゃく</small>	牛乳 ★お好み焼き	24 月	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 ★スノーボール クッキー
8 土	味噌煮込みうどん <small>めん とりにく だいこん にんじん はねぎ うすあげ はくさい</small> わかめの酢の物 <small>ブロッコリー わかめ きゅうり にんじん もやし コーン ツナ</small>	麦茶 ★♡おにぎり	25 火	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 焼きプリンタルト
11 火	酢鶏 <small>とりにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも</small> かきたま汁 <small>たまご にんじん とうふ しいたけ はねぎ</small>	牛乳 ★ぜんざい	26 水	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 ★ココアふくれ菓子
12 水	エビカツ ♡ブロッコリーのツナ和え <small>エビカツ ブロッコリー にんじん だいこん ツナ キャベツ コーン</small> マカロニスープ <small>マカロニ たまねぎ にんじん かぶ パセリ</small>	牛乳 もみじまんじゅう	27 木	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 ★ツナサンド
13 木	鯖の味噌焼き ひじきの煮物 <small>さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき えだまめ たまねぎ</small> すまし汁 <small>おつゆ ほうれんそう しいたけ にんじん</small>	牛乳 ★豆乳蒸しパン	28 金	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 バナナ せんべい
14 金	お誕生会 ゆかりご飯 昆布巻き 鶏肉の唐揚げ 五色臍 お雑煮風 果物	牛乳 ケーキ	29 土	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	麦茶 ★♡おにぎり
15 土	♡チャンポン <small>ぶたにく えび いか キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ</small> ♡焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 ゼリー せんべい	31 月	♡チキン南蛮 コンコンサラダ <small>とりにく たまご たまねぎ だいこん にんじん もやし ごぼう かつお</small> ♡ハヤシライス <small>ぎょうにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</small> ♡わかめスープ <small>たまご わかめ たまねぎ ねぎ</small>	牛乳 ★フロランタン
17 月	♡チキンカレー <small>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース</small> ♡エッグサラダ <small>たまご きゅうり にんじん レタス かにかま</small>	牛乳 ★大納言ケーキ			

