



# 1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。

年末年始は、どのように過ごされたでしょうか。ご家族で美味しい料理を食べ、穏やかに過ごされたことだと思います。

今年1年も、楽しく元気に過ごせるように、安心安全で、子どもたちが笑顔になれる給食作りを心がけてまいります。

## 日本の食と伝統

私たちが住む日本には、四季折々の行事があります。その時にしか味わうことのできない料理の中に七草粥があります。新春に摘むことができる七種の野草は「春の七草」と言われ、これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、一年間病気をしないと言われています。

芹(せり)・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進します。  
薺(なすな)・・・別称はペンペン草。江戸時代には有名な食材でした。

御形(ごぎょう)・・・別称は母子草。草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。

繁縷(はこべら)・・・目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなりました。

仮の座(ほとけのざ)・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていって、食物繊維が豊富。

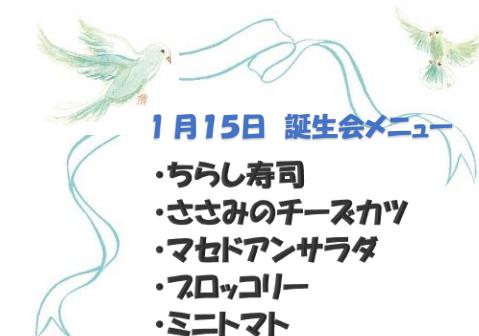
菘(すすな)・・・蕪(かぶ)のこと、ビタミンが豊富です。

蘿蔔(すずしろ)・・・大根のことで、消化を助け、風邪予防にもなります。

## 12月誕生会メニュー



・お弁当の日 1月28日 ・誕生会 1月15日



- ・ちらし寿司
- ・ささみのチーズカツ
- ・マセドアンサラダ
- ・フロッコリー
- ・ミニトマト
- ・ちくわとわかめのすまし汁
- ・みかん
- ・プリンアラモード

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	19	パン コーンシチュー きやべきやベサラダ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ビスケット
火	6 20	ごはん 揚げ魚のごま和え 添) キャベツ、トマト 豆腐のみぞ汁	お茶 ぜんざい	牛乳 丸ボーロ
水	7 21	ごはん おでん風煮 もやしとほうれん草のみぞ汁 みかん	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
木	8 22	ごはん 魚のみそバター焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜のコトコトスープ	ココアミルク バナナ おかき	ヨーグルト
金	9 23	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢物 厚揚げのみぞ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵ボーロ
土	10 24	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ ウエハース	牛乳 せんべい
月	5 26	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 ビスケット フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク
火	13 27	ごはん 魚の磯風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 鶏ぞうすい	ヨーグルト
水	14	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじやこサラダ オレンジ	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい
木	29	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみぞ汁	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 ビスケット
金	16 30	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ
土	17 31	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい



- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。