令和7年 1月

給食だより

あけましておめでとうございます
　新しい年を迎えて、子どもたちも身も心も少しづつ成長しています。
　１月は、新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感じられる月ともいえます。
　今年も、行事食を取り入れながら、子どもたちが笑顔になれるおいしい給食（献立）を作っていきたいと思います。

乾物は栄養が凝縮!
切り干し大根のおすすめ調理法

　乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。
　切干し大根は骨や歯を丈夫にする**カルシュウムは16倍**、貧血を防ぐ**鉄分は32倍**にも増えるといわれます。

　切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。
　きゅうりや**ハム**を加え、**マヨネーズ**、**すりごま**、**しょうゆ**、**ごま油**で和えて味をつけます。
　また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。

　切り干し大根は硬いので一度炒め煮して冷ましてから使うといいと思います。

食べ終わったら自分で片づけを

　食器をかたずける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら、自然に身につけたいものです。

　1歳半頃からは、「おいしかったね、ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を一つ渡して、運ばせることから始めましょう。

　2歳半にもなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するするといった援助は、まだまだ必要です。
　「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながら、やる気を育てましょう。

・ツリー
　ピラフ
・フライド
　チキン
・グラタン
・ピザ他
バイキングで美味しくいただきましたよ♪

１月　４日（土）弁当の日
１月２３日（木）誕生会

新春誕生会メニュー
　お楽しみに～♪

日	曜	副食	おやつ	未満時　追加分	離乳食
27	月	かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ビスケット	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮 お粥　野菜スープ
14 28	火	魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 コーンフレーク	魚の野菜あんかけ ほうれん草和え物 お粥　野菜スープ
15 29	水	おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	牛乳 芋かりんとう	牛乳 せんべい	ささみの根菜類煮 ほうれん草と人参煮 お粥　野菜スープ
16 30	木	揚げ魚のごま和え きゃべつ・人参 豆腐のみそ汁	お茶 16日　煮豆 30日　マカロニのあべかわ	飲むヨーグルト	煮魚　煮りんご 根菜類煮物 お粥　野菜スープ
17 31	金	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	お茶 おにぎり	牛乳 くだもの	ささみと野菜煮物 かぼちゃ煮 お粥　野菜スープ
18	土	きつねうどん きゅうりのおかか和え	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜の和え物 野菜スープ
6 20	月	牛ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ くだもの	牛乳 シュガーパン	牛乳 ビスコ	ささみの根菜類煮 柔野菜の和え物 お粥　野菜スープ
7 21	火	魚の塩焼き 大根ときゅうりの酢の物 白菜のコトコトスープ	お茶 7日　七草がゆ 21日　クッキー	飲むヨーグルト	魚と野菜あんかけ 煮りんごかぼちゃ煮 お粥　野菜スープ
8 22	水	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	飲むヨーグルト バナナ せんべい	牛乳 たまごボーロ	ささみの根菜類煮 野菜の和え物 お粥　野菜スープ
9	木	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめのみそ汁	お茶 焼きそば	牛乳 コーンフレーク	魚の野菜あんかけ 芋煮　煮りんご お粥　野菜スープ
10 24	金	カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 10日　ぜんざい（鏡開き） 24日　ココアケーキ	牛乳 くだもの	ささみの根菜類煮 柔野菜の和え物 お粥　野菜スープ
11 25	土	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	野菜おじや ほうれん草の和え物 野菜スープ