



給食だより

第二王子町保育園

月	火	水	木	金	土
3	4 千草焼き きんぴらごぼう 焼き南瓜	5 魚のすり身団子汁 ひじきとハムのサラダ 果物	6 厚揚げの中華炒め 白菜のごま和え 果物	7 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ ししゃも	8 団子汁 果物
10 成人の日	11 ブリの照り焼き ひじきの華風和え 果物	12 レバーの甘辛煮 スノーサラダ 果物	13 けんちん汁 小松菜のおかか和え 果物	14 ウインナー入り卵焼き 切干大根の煮付け ブロッコリー	15 ピザトースト コンソメスープ 果物
	ぜんざい	フルーツヨーグルト	かえりスナック	黒糖蒸しパン	ひきのべ
17 魚のグラタン レンコンと糸コンの金平 果物	18 凍り豆腐のオランダ煮 キャベツと竹輪のセサミソース 果物	19 ほうれん草入り卵焼き 大豆入り煮昆布 果物	20 冬野菜カレー 大根なます かえり	21 お弁当日 	22 親子丼 すまし汁 果物
小松菜おにぎり	きな粉団子	じゃこマヨラスク	豆乳もち	チョコレートパン	オートミールクッキー
24 お好み焼き風卵焼き 厚揚げとこんにやくの炒め煮 果物	25 大豆入りひじきの油炒め ポテトサラダ 果物	26 お誕生日会 	27 魚の西京焼き コールスローサラダ ブロッコリー	28 八宝菜 カブの甘酢和え 果物	29 ビーフン 果物
さつま芋ようかん	塩昆布おにぎり		親子うどん	ヨーグルトムース	おつゆ麩の黒糖からめ
30 洋風かきたま汁 ブロッコリーのホットサラダ 果物	★	★	★	★	★
ネギ焼き					

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

お知らせ

1月21日 お弁当日
1月26日 お誕生日会

食育活動 1月11日 りんご、めろん組 鏡びろき

神様にお供えた鏡もちを下げて食べる日本の行事です。鏡もちを割って運を開いてみましょう！！



あけましておめでとうございます。
寒さも一段と厳しくなってきますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。生活リズムと食事のバランスを整えて新年も元気なスタートを切りましょう！



年始の行事と食べ物



☆ 年始の行事のいわれ

年の初めに、わが家の先祖である「神さま」を迎え、今年一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供えもの(おせち料理)を下げて、新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝食します。



☆ 新年を「祝う」ころ

お正月の神さまを、清らかな気持ちでお迎えしましょう。
お迎えするにあたって、
①大掃除や、すず払いをします。
②お飾りを飾ります。(門松、しめ縄、鏡もち)
③おせち料理を作ります。



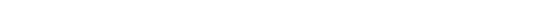
正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、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」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



～旬の食材～

カリフラワー、だいこん、のざわな、オレンジ
きんかん、みかん

◎ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。

