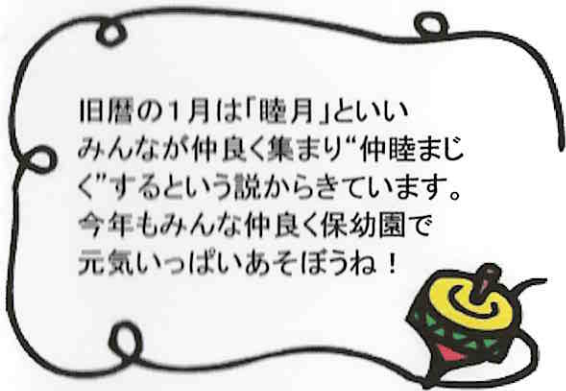




舟見ヶ丘保幼稚園 食事だより

令和3年度 1月号

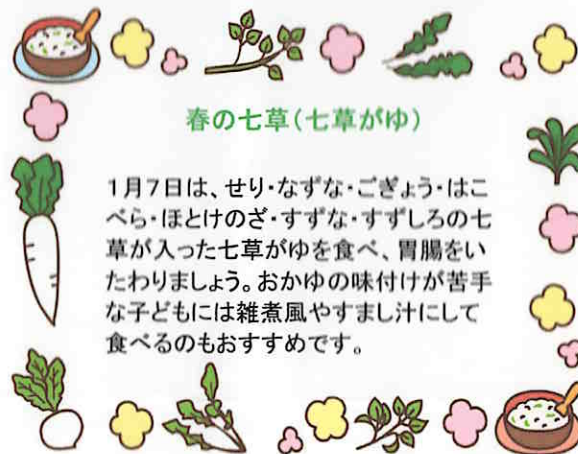


旧暦の1月は「睦月」といい
みんなが仲良く集まり“仲睦まじく”するという説からきています。
今年もみんな仲良く保幼稚園で
元気いっぱいあそぼうね!

新しい年が始まりました。一年間の無事を願う初詣などお正月の過ごし方は色々かと思ます。お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事、食生活などを子どもたちに伝えるよい機会です。親から子へ、子から孫へ、人から人へと日本の文化伝承を受け継ぎ、「食事をつくること」「一緒に食べて祝うこと」の尊さを、子どもと共に大切にしていきたいですね。



おせち料理は
野菜のおかずも食べましょう
(なます、にじめ、
ただきごぼうなど)



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。



今年もよろしく
お願いします!



食事で風邪を予防しよう!



風邪予防の第一歩は「免疫力を高める」ことが大切です。
3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり吸収して風邪を予防しましょう。

風邪の予防に役立つ栄養素



たんぱく質	病気やケガに対する免疫力や治癒力を高めます。	肉・魚・乳製品・大豆など
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力を高め、回復を早める働きがあります。	みかん・キウイフルーツ・いちご・柿・ブロッコリー・ピーマンなど
ビタミンE	白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。	かぼちゃ・ほうれん草・ごまなど
ビタミンA	ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。	チーズ・レバー、人参・小松菜など
食物繊維	腸を健康に保つことが免疫力を高めるポイントです。食物繊維は、腸内環境を整えます。	ごぼう・海藻・きのこなど

鬼まんじゅう

【家族4人分】 <作り方>



- | | | |
|-------|-----|------------------------------|
| さつまいも | 中1本 | ①さつまいもは1cmのさいの目に切る。 |
| 小麦粉 | 80g | ②ボールにさつまいもを入れ砂糖をまぶしておく。 |
| 砂糖 | 60g | ③水が出たら、小麦粉・塩を混ぜる。 |
| 塩 | 少々 | ④③に水を入れ、更にまぜる。クッキングシートの上に生地を |
| 水 | 大2 | 流し入れ、15分~20分蒸す。 |

令和4年 1月 給食献立表

日	お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食	以上児屋食栄養価	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1 (土)	元日					
2 (日)						
3 (月)						
4 (火)	スプーン出ます(以上児) カレーのため しそ粉なし	カレーライス お茶 チーズ	カレーシチュー 切干し大根のゴマネーズあえ みかん	ミルクココア ホットケーキ	289 10.8	13.1 1.3
5 (水)	お正月会	ごはん お茶 バナナ	治部煮 げんべいななす こなごの佃煮	牛乳 せんべい	240 19.2	7.4 1.9
6 (木)		ごはん お茶 ポーロ	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ バナナ	牛乳 ドーナツ	255 8.8	8.8 1.3
7 (金)	★七草がゆ お箸を持たせてください	七草がゆ 飲むヨーグルト	七草がゆ 鶏の照焼き ブロッコリーの中中華あえ	牛乳 クラッカー	339 16.2	11.9 1.6
8 (土)		ロールパン お茶 せんべい	いなりたまごうどん 野菜ジュース チーズ		325 16	13.2 2.5
9 (日)						
10 (月)	成人の日					
11 (火)	スプーン出ます(以上児)	食パン お茶 みかん	にんじんポタージュ キャベツのソテー 肉団子	牛乳 肉まん	319 9.1	19.8 1.9
12 (水)		ゆかりごはん お茶 ビスケット	魚の南蛮漬け チキンサラダ みそ汁(打ち豆入り)	ヨーグルトあえ	381 20.4	22.6 2.1
13 (木)		ごはん お茶 せんべい	おでん 鶏味噌 春雨のごま酢かけ みかん	牛乳 バームクーヘン	238 12.9	6.4 1.9
14 (金)	★誕生会 スプーン出ます(以上児)	五目ごはん 飲むヨーグルト	五目ごはん 唐揚げ スパサラダ すまし汁	にんじんゼリー	280 16.4	13.6 1.9
15 (土)		ロールパン お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン ヨーグルト 味付き小魚(以上児) バナナ(未満児)		357 17	7.1 1.2
16 (日)						
17 (月)		ごはん お茶 ポーロ	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	ミルクココア クラッカー	282 18.5	14.8 1.6
18 (火)		ごはん 飲むヨーグルト	煮込みハンバーグ 大根スープ こぶき芋	牛乳 ドーナツ	306 17.4	14.4 1.5
19 (水)		ごはん お茶 バナナ	魚のみぞれ煮 ひじきサラダ チーズ	牛乳 スノーボールクッキー	259 15	16.1 1.6
20 (木)		食パン お茶 ビスケット	ポークビーンズ みかん ブロッコリーサラダ	牛乳 せんべい	231 10.5	10.7 1.3
21 (金)		ごはん お茶 ウエハース	卵とじ煮 小松菜の納豆あえ りんご	飲むヨーグルト カステラ	236 15.4	8.1 1
22 (土)		中華丼 お茶 ポーロ	中華丼 ヨーグルト 野菜ジュース		368 15.6	7.9 1.2
23 (日)						
24 (月)	スプーン出ます(以上児)	ロールパン お茶 せんべい	チキンクリームシチュー トマト コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	264 8.2	14.4 1
25 (火)		ゆかりごはん お茶 バナナ	チキンカツ トマトのごま酢かけ みそ汁	プリンアラモード	200 12.9	9.6 1.8
26 (水)		ごはん お茶 チーズ	だいごんのそぼろ煮 パンサンズー みかん	牛乳 バームクーヘン	232 9.9	9.7 1.3
27 (木)		ごはん お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 トマト 大根のごま酢あえ	飲むヨーグルト クラッカー	236 11.9	13.5 1.1
28 (金)		ごはん お茶 ビスケット	ホイコーロー ポテトサラダ バナナ	牛乳 せんべい	252 10.6	12.1 1.5
29 (土)		ロールパン お茶 ウエハース	野菜ラーメン ヨーグルト 味付小魚(以上児) バナナ(未満児)		293 15.1	5.8 1.6
30 (日)						
31 (月)		ごはん お茶 せんべい	飛鳥汁 パンプキンサラダ チーズ	牛乳 ジャムサンド	304 12.2	19.2 1.9

★7日(金)の七草がゆの主食は園で用意します。
★26日(金)の誕生会の主食は園で用意します。
飛鳥汁とは、牛乳、鶏肉に季節野菜が入ったおみそ汁。奈良県の郷土汁です。
※給食、間食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。
※未満児は8割の値です。(主食分は含まない値です)
※土曜日は主食分を含んだ値です。