

1月しょくじだより



五和保育園
令和3年 1. 6発行

あけましておめでとうございます。

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。保育園の給食では、7日に七草汁をみんなでいただきます。

春の七草（七草がゆ）



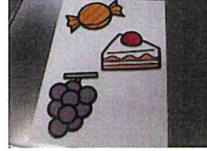
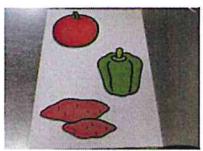
1月7日は、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



手作り肉まん屋さん みんなおいしいと好評でした
9日(水)



くじ屋さん
11日(金)



くじを引いて出たカードの絵の所の、お菓子を選びました



七草汁 7日

新年お楽しみランチ 14日

お菓子すくい 15日



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るよう心がけましょう。



ハッピーホリデーランチ ☆ おやつ
12月24日(木)

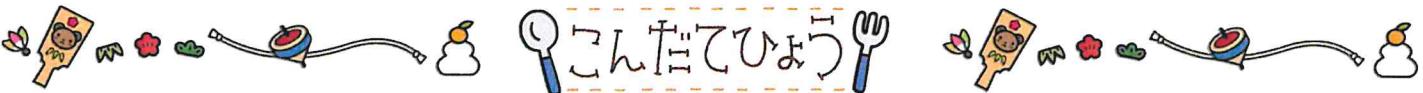


ハンバーガー・ライスバーガー
マカロニシチュー
コールスローサラダ
スティックゼリー



クラスでケーキ・ゼリーに
いちごをのせました





1月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
06	水	せんべい	年齢のお知らせ で実施日を確認 してください。	カレーライス 切り干し大根のサラダ 菊花みかん	菓子 野菜ジュース
07	木	ミレーフライ		米飯 鮭の塩焼き ちくわときやべつの和え物 七草汁 りんご	自家製マシュマロヨーグルト せんべい
08	金	ハイハイイン		ちゃんぽんうどん 味覚サラダ 枝豆 バナナ	ひとくちスコーンチョコ 牛乳
09	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
12	火	クラッカー		米飯 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃと豚肉のごま炒め 油揚げのみそ汁 チーズ	ちんすこう 牛乳
13	水	せんべい		米飯 味付け鶏のから揚げくん 野菜のごまみそ和え しめじの野菜のスープ オレンジ	いちごのフルーチェ ピスコ
14	木	せんべい		新年お楽しみランチ	ステックパン 牛乳
15	金	ハイハイイン		米飯 マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 シュウマイ 甘夏みかん缶	菓子すくい
16	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
18	月	クラッcker		米飯 味噌ハンバーグ ひじきヒツナのサラダ わかめのすまし汁 菊花みかん	焼きいも
19	火	ミレーフライ		わかめ御飯 高野豆腐入りつくね 大根の塩こんぶ和え 里芋のみそ汁 バナナ	スノーボールクッキー 牛乳
20	水	ミレーフライ		米飯 まぐろの竜田揚げ 切干し大根煮 野菜のカレースープ オレンジ	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい
21	木	ミレーフライ		お好みラーメン 大豆のボテトサラダ ワイン炒め りんご	ライスせんべい
22	金	せんべい		白いロールパン マカロニグラタン ブロッコリー オニオンスープ いちご	マドレーヌ ヤクルト
23	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
25	月	せんべい		米飯 サーモンフライオーロラソース 大根とカニカマのサラダ 麸のみそ汁 オレンジ	ふわふわバナナパン 牛乳
26	火	ミレーフライ		ハヤシライス 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ チーズ	麩のラスク アシドミルク
27	水	ハイハイイン		ひじきと枝豆の彩りごはん 揚げだし豆腐のごまみそがけ きゅべつの和え物 さつまいもの豚汁 オレンジ	自家製りんごヨーグルト せんべい
28	木	せんべい		おにぎりの日	ミートバイ 野菜ジュース
29	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参	あんまん
30	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	602	21.6	19.3	192	2.2	151	0.34	0.3	28	3.8	2.3
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	105	94	112	74	92	78	110	83	156	83	121
3才未満児	537	18.5	16.8	178	2.2	130	0.28	0.25	24	3.2	2.1
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	116	100	121	83	96	69	112	89	133	86	131

*新型コロナウィルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



- ① そうは違うでも、おしょうがつにたべられちゃうぞうは、なーんだ?
- ② いろいろのしかくいかおに、ジャムやバターでokeしようするたべもの、なーんだ?
- ③ ちかくにある、たべものってなーんだ?



こたえ ①おぞうに

②しょくぱん

③そば