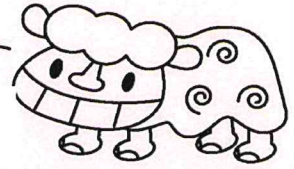


# 1月しょくじだより



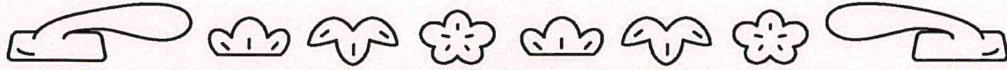
五和保育園  
令和4年 1.6発行



あけましておめでとうございます

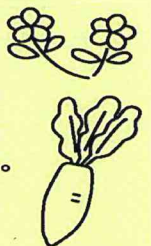
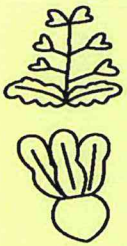
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心をこめて作っていきたくと思います。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## おかゆを食べて体調を整えましょう

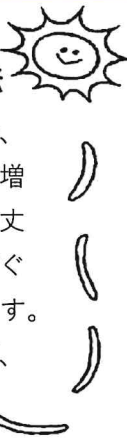
年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



### 乾物は栄養が凝縮!

#### 切り干し大根のおすすめ調理法

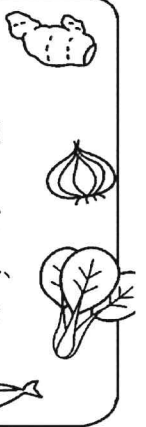
乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えると言われています。サラダ風にきゅうりやハムをマヨネーズ、



### たんぱく質がポイント

#### 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れ、野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松



### 食育活動

食推協の人たちに野菜のお話やクイズ、ゲームをやっていただき楽しみました。

子どもたちの目の前でみその素を作り、みそづくり



### くじ屋さん かごの中から好きな



### 肉まん屋さん 給食室が肉まん屋さんに変





# こんだてひょう



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
05	水	せんべい		おにぎり 焼きそば がんもの煮物 わかめのみそ汁 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュース
06	木	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
07	金	ハイハイ		米飯 さば麹漬 ちくわときゃべつの和え物 七草汁 オレンジ	アップルパイ 野菜ジュース
08	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
11	火	クラッカー		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	ツナピザ 幼児牛乳
12	水	せんべい		<b>新春パーティーうどん屋さん</b>	<b>おかしすくい</b>
13	木	ハイハイ		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 きゃべつの和え物 田舎汁 りんご	カルシウムラスク ヤクルト
14	金	せんべい	年中クッキング オニオンスープ 年長クッキング ゼリー	ドリア スパゲティのツナサラダ オニオンスープ いちご	フルーツポンチ
15	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
17	月	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	プリンケーキ 幼児牛乳
18	火	ミレーフライ	さくら ぱりぱりじゃこせんべい	米飯 高野豆腐入りつくね 大根の塩こんぶ和え 里芋のみそ汁 菊花みかん	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい
19	水	せんべい		<b>おにぎりの日</b>	<b>カラフルパン屋さん</b>
20	木	ミレーフライ		米飯 鶏のカレーからあげ きゃべつのごまみそ和え 野菜たっぷりコンソメスープ オレンジ	スノーボールクッキー 幼児牛乳
21	金	ミレーフライ		<b>お楽しみ弁当</b> さくら以上、空の弁当箱持参	あんまん
22	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
24	月	せんべい		米飯 揚げ魚のあんかけ 大根とカニカマのサラダ 麩のみそ汁 りんご	ちんすこう 幼児牛乳
25	火	ミレーフライ	年少 お好み焼き	マーボー豆腐丼 もやしの中華風和え物 シュウマイ 甘夏みかん缶	自家製マシュマロヨーグルト せんべい
26	水	ハイハイ	たんぼぼ ライスせんべい	米飯 味噌ハンバーグ ひじきとツナのサラダ わかめのみそ汁 菊花みかん	マドレーヌ ヤクルト
27	木	ミレーフライ		スパゲティーホワイトソース 切り干し大根のサラダ フライドポテトカレー味 パナナ	スティックパン 幼児牛乳
28	金	せんべい		米飯 ポテト春巻き 枝豆サラダ あったか汁 もも缶	焼きいも
29	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
31	月	ミレーフライ		米飯 鶏肉のごまつけ焼き ひじきサラダ さつまいもの豚汁 オレンジ	コーンカップケーキ 幼児牛乳

	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	572	17.8	19.7	157	2.4	157	0.31	0.24	22	3.6	2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	100	78	115	61	100	78	100	67	122	78	105
3才未満児	509	14.5	16.9	151	2.1	130	0.26	0.2	18	3.1	1.8
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	110	78	122	71	91	69	104	71	100	84	113

\*新型コロナウイルス感染症や、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月きゅうしょくイベント

**19日(水) おにぎりの日**  
おにぎりのみ持参してください。

**21日(金) お楽しみ弁当**  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。



## 〇〇屋さん

チケットを売ります!  
ポスターを見てね!!

### 1/12新春パーティーうどん屋さん

新年をお祝いして『うどん屋さん』をオープンします。メニューは、ぞううどん きつねうどん ためきうどんです! どれを選ぶかな?



### 1/12お菓子すくい

お菓子をお玉ですくいます。いくつはいるかな?



### 1/19カラフルパン屋さん

色々な色のシュガーパンから好きな色のパンをえらびます!

