

# 1月しょくじだより



五和保育園  
令和5・1・5発行

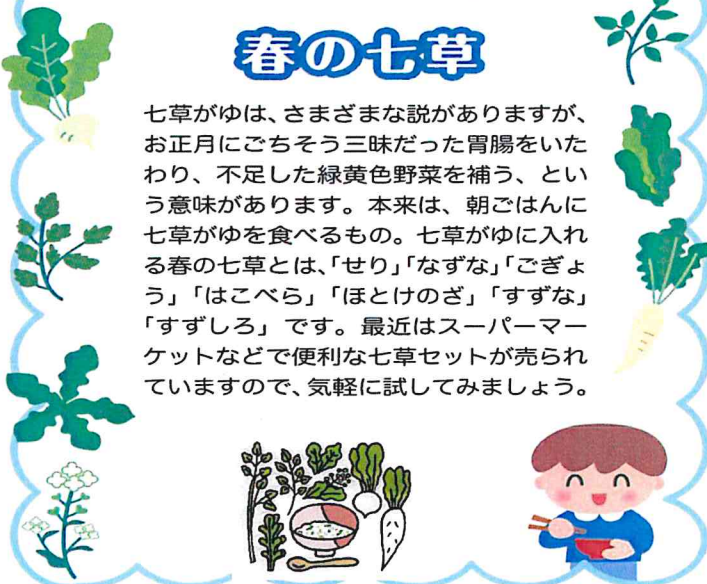
## あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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、朝ごはんをしっかりと食べましょう。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、6日に七草汁をみんなにいただきます。今年も元気に過ごしましょう。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

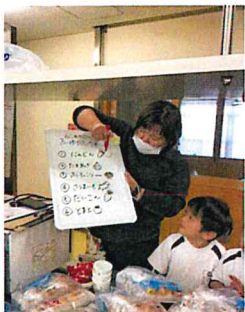
- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## 12月 お誕生日会 ゆきだるまケーキでお祝いしました



## 昼の放送で「冬野菜カレー」何が入っているかな？ 年中さんが答えに来てくれました



みそづくり 給食室でやわらかく煮た大豆を塩・こうじで混ぜ袋に入れ手でもみました。

パスタ屋さん お楽しみケーキ  
トナカイ カレー味  
サンタ ケチャップ味  
ケーキにいちごとクリームで  
かざりました



子どもたち真剣に取り組んでいました





# 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
04	水	ハイハイ		希望保育 おべんとう持参	菓子 野菜ジュースアップル
05	木	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 カルピス
06	金	ハイハイ		米飯 さば麹漬け ちくわときゃべつの和え物 七草汁 オレンジ	麩のラスク 野菜ジュース
07	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
10	火	せんべい		米飯 鶏肉のマーレード焼き ひじきとツナのサラダ さつまいもの豚汁 チーズ	ちんすこう 幼児牛乳
11	水	クラッカー		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	アップルパイ 野菜ジュース白ぶどう
12	木	ハイハイ		<b>新年お楽しみ会 うどん屋さん</b>	<b>菓子すくい</b>
13	金	せんべい	たんぼぼクッキング くるくるクッキー	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
14	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
16	月	せんべい		米飯 味噌ハンバーグ ほうれん草とフライドポテトの和え物 わかめのみそ汁 もも缶	カルシウムラスク ヤクルト
17	火	クラッカー		米飯 ちくわのカレー揚げ 大和煮 油揚げのみそ汁 チーズ	プリンケーキ 幼児牛乳
18	水	せんべい		<b>おにぎりの日</b>	ご当地おやつ チーズケーキ ぶどうジュース
19	木	ミレーフライ		米飯 たらのおイスターマヨソース ごまとチーズの和風大根サラダ さつまいもほっこりコンソメスープ 菊花みかん	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい
20	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	1月生まれお誕生ケーキ スティックパン アジドミルクいちご
21	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
23	月	ミレーフライ	さくらクッキング おにぎりづくり	米飯 ポテト春巻き お豆サラダ あったか汁 ミニゼリー	あんまん 麦茶
24	火	ミレーフライ	すみれクッキング ごぼうを触ってみよう	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 キャベツの磯あえ 田舎汁 りんご	マドレーヌ ヤクルトカロリーーフ
25	水	ハイハイ	年少クッキング リッツパーティー	スパゲティホワイトソース 大根とカニカマのサラダ 枝豆 パナナ	自家製マシュマロヨーグルト せんべい
26	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
27	金	せんべい		マーボー豆腐丼 もやし中華風和え物 シュウマイ 甘夏みかん缶	焼きいも
28	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
30	月	ビスコ	年長クッキング おやつをつくらう	米飯 チキンカツミックスソースがけ マカロニサラダ コーンスープ オレンジ	コーンカップケーキ 幼児牛乳
31	火	ミレーフライ		米飯 揚げ魚のあんかけ 切り干し大根のサラダ 麩のみそ汁 りんご	ツナピザ 幼児牛乳

	1歳児*	2歳児	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	585	19.5	19.9	181	2.2	204	0.33	0.3	21	4.1	1.8
目標量	595	23.8	17.9	260	2.5	203	0.32	0.37	19	4.8	2
充足率(%)	98	82	111	70	88	100	103	87	111	85	90
3才未満児	518	15.7	17.3	182	1.8	140	0.27	0.25	18	3.4	1.6
目標量	516	20.6	15.5	236	2.4	200	0.28	0.31	18	4.1	1.8
充足率(%)	100	76	112	77	75	70	98	81	100	83	89

\* 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

### 18日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。



### 20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。

### 18日(水)ご当地おやつ 北海道 チーズケーキ



## 12日(木)新年お楽しみ会

チケットを売ります!  
ポスターを見てね!!

### 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 たぬきうどん  
です!どれを選ぶかな?

### 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?