

# 1月のこんだて

## 《給食目標》

- ・好き嫌いせずに食べましょう
- ・残さず食べ、寒さに負けない体作りをしましょう

日	曜	献立名
1	水	元旦
2	木	休園
3	金	休園
4	土	根菜入りうどん バナナ
6	月	豚丼 青じそサラダ えのきのみそ汁 手作りゼリー
7	火	ササミのパン粉焼き もやしのサラダ ポトフ オレンジ
8	水	酢豚 わかめスープ フルーツヨーグルト和え
9	木	赤魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 豚汁 手作りゼリー
10	金	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 麩のスープ みかん
11	土	具だくさんうどん バナナ
13	月	成人の日
14	火	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ むらくも汁 手作りゼリー
15	水	ハヤシライス 五色和え りんご
16	木	タラのオーロラソース ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト
17	金	揚げぎょうざ ナムル 春雨スープ 手作りゼリー
18	土	五目うどん バナナ
20	月	ウインナーの甘辛煮 茹で野菜サラダ コンソメスープ 手作りゼリー
21	火	鮭の黄金焼き 野菜の磯香和え 豆腐のみそ汁 りんご
22	水	カリフラワーとひき肉のカレー炒め ワンタンスープ フルーチェ
23	木	肉団子 涼伴三絲 クリームシチュー オレンジ
24	金	ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ 野菜スープ 手作りゼリー
25	土	わかめ入りうどん バナナ
27	月	ポークカレー ツナサラダ 手作りゼリー
28	火	鮭の竜田揚げ 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ
29	水	誕生会(炊き込みご飯・ササミチーズフライ・コールスローサラダ・卵スープ・フルーツクリーム和え)
30	木	シューマイ 厚揚げのピリ辛炒め チンゲン菜スープ 手作りゼリー
31	金	鶏肉のごまみそ焼き 大根とツナのサラダ じゃが芋のみそ汁 プリン

# 給食だより

R7年1月号

寒さが一段と厳しくなってきました。年末年始は、大人も子どもも生活が不規則になり、体調を崩しやすくなります。手洗いうがい、食事の栄養バランスと十分な睡眠を心がけ新たな年も元気いっぱい迎えたいですね(\*~\*)

## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見てだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、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ことと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

## 食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



## 発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内に取り入れたいものです。手軽に取りやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする働きがあり朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。

## 《お知らせ》

今日の29日(水)は、誕生会です。  
うみ組さん、ほし組さん、  
うさぎ組さんは、ご飯はいりません。

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。





