



給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和2年1月4日発行

新年明けましておめでとうございます

年末年始のお休みの間、子どもたちはご馳走を食べたり、ご家族・ご親戚やお友だちと過ごしたり、それぞれ楽しいお正月を過ごされたことと思います。

日本には、正月などの年中行事や記念日に食べる特別な料理があります。1月はおせち料理や雑煮、七草粥などの行事食を食べる機会があります。今後も日本の伝統的な食文化を子どもたちにも伝えていけたらと思います。



● 日本に伝わる行事食

<p>1月…正月・七草</p> <p>おせち料理・お雑煮・七草粥</p>	<p>3月…ひな説きまつ</p> <p>ひし餅・ちらし寿司・雑あられ</p>	<p>5月…端午の節句</p> <p>柏餅・ちまき・菖ご飯</p>
<p>7月…七夕・土用丑の日</p> <p>ウナギ・そうめん</p>	<p>9月…十五夜・お彼岸</p> <p>月見団子・おはぎ</p>	<p>12月…冬至・大晦日</p> <p>冬至かぼちゃ・年越し蕎麦</p>



緑黄色野菜の王様☆
冬が旬のほうれんそう

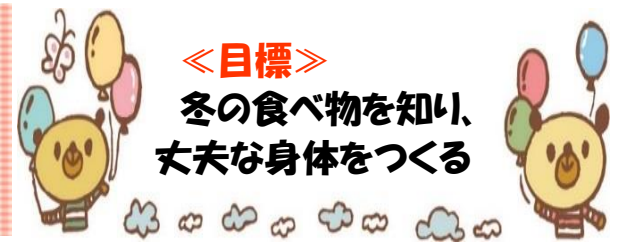
ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンEも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。炒めると食べやすく、かつやごまとの組み合わせがおすすめです。

たべものクイズ これなーに??

- ①みっつの かに はいっている くだものなーに??
- ②ちかくにある ほそながい たべものってなーに??
- ③ねだんを きいている たべのもってなーに??

☆>1③ ②② ①④① ②②

1月の献立表



《目標》
冬の食べ物を知り、丈夫な身体をつくる

日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	水	A HAPPY NEW YEAR		
2	木			
3	金			
4	土	親子丼・みかん	牛乳・おかき	お茶・おにぎり
5	日			
6	月	けんちん汁・ごまめ	牛乳・いりこ	スキム・アップルケーキ
7	火	魚のカレー風揚げ・大根サラダ	牛乳・ビスケット	お茶・七草粥
8	水	八宝菜・花卵	牛乳・果物	スキム・パン
9	木	豆腐ハンバーグ・フロッキーサラダ	牛乳・フレンチトースト	お茶・フルーツヨーグルト
10	金	旨煮・白菜の即席漬け	牛乳・果物	スキム・ミニピザ
11	土	ちゃんぽん・昆布佃煮	お茶・チーズ	お茶・ゆかりおにぎり
12	日			
13	月			
14	火	冬野菜シチュー・りんごサラダ	牛乳・クラッカー	スキム・カスタードクリームクレープ
15	水	金平ごぼう・ポパイサラダ	牛乳・果物	スキム・パン
16	木	松風焼・紅白なます	牛乳・ジャムパン	スキム・ごま団子
17	金	小松菜ともやしの胡麻和え	牛乳・ホットケーキ	スキム・チーズ春巻き揚げ
18	土	マラソン大会/すいとん汁・おにぎり・漬物 ※お弁当はいりません	牛乳・果物	お茶・お菓子
19	日			
20	月	かきたま汁・サツマイモのサラダ	牛乳・いりこ	スキム・お好み焼き
21	火	塩さば・白和え	牛乳・丸ポーロ	お茶・いきなり団子
22	水	とんかつ・マカロニサラダ	牛乳・果物	コアスキム・卵サンドイッチ
23	木	麻婆豆腐・春雨の酢の物	牛乳・バターサンド	スキム・おかき
24	金	照り焼きチキン・温野菜	牛乳・果物	スキム・ざぜん豆
25	土	ハヤシライス・卵スープ	お茶・チーズ	お茶・青菜おにぎり
26	日			
27	月	豚汁・昆布佃煮・シルバーサラダ	牛乳・いりこ	スキム・黒糖蒸しパン
28	火	切り干し大根の卵とじ・小松菜ともやしのナムル	牛乳・ビスケット	スキム・マカロニあべ川
29	水	かき揚げ・酢味噌和え	牛乳・果物	スキム・パン
30	木	お楽しみ会 ※お弁当はいりません	牛乳・ジャムパン	お茶・フルーツヨーグルト
31	金	鮭のちゃんちゃん焼き・ひじきの煮物	牛乳・ホットケーキ	お茶・にゅうめん