

1月 給食だよ!

社会福祉法人智雲山福祉会 こがね保育園 令和5年1月4日発行

新年あけましておめでとうございます!

今年も子どもたちが給食を美味しく楽しく食べられるよう、心を込めて作りたく思っております。どうぞよろしくお願いいたします。さて、年末年始はどのように過ごされましたか。美味しい食べ物を前についつい食べ過ぎたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりはありませんか。1月は寒さ厳しく、体調を崩しやすい時期で風邪などの感染症に罹りやすくなります。早起きをして朝食を含め、3食バランスの良い食事栄養をしっかりと摂り、早寝で睡眠をたっぷり取って、疲れがたまらないようにすることが大切です。食生活も含めて、日常の生活に早く戻れるようにしましょう。

春の七草を知って、七草がゆを味わおう

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。1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすことができるようにと祈る行事が伝えられています。昔から受け継がれている七草の行事食について、子どもたちにどのような由来があるのかを、語り伝えていきたいと思います。園でも7日の午後のおやつで七草がゆをいただきます。



1月11日は

鏡開き

です。

1月11日は鏡開きです。鏡もちは神様にお供えたものだから、包丁などの刃物できることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。そのため、「鏡割り」ともいいます。小さく割ったもちは「おしるこ」などにさせていただきます。

クッキングレポート

雪の影響で延期していたクッキングを先月28日に行いました。自分でクリームを付けたり、トッピングをしました。「美味しい!」とうれしそうに食べていた子ども達でした。



献立表



今月のわらい

日本の年の初めの伝統的な食文化を知る。



日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ
1	日	元 日		
2	月	年末年始休暇		
3	火	年末年始休暇		
4	水	カレー・サラダ	ヨーグルト・お茶	パン・スキム
5	木	南瓜のどぼろ煮・ほうれん草の胡麻和え	丸ポーロ・牛乳	えびせんべい・スキム
6	金	魚の照り煮・根菜サラダ	せんべい・牛乳	さつま芋ドーム・スキム
7	土	肉うどん・ふいかけ	果物・牛乳	七草がゆ・お茶
8	日	お正月の飾りや食べ物に関するイラスト		
9	月	成 人 の 日		
10	火	洋風かきたま汁・コールスローサラダ	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
11	水	チンジャオロース・しゅうまい	コーンフレーク・牛乳	ぜんざい・お茶
12	木	白身フライ・水菜と里芋のサラダ	せんべい・牛乳	パン・せんべい・スキム
13	金	鶏肉のもろみ焼き・温野菜	枝豆・牛乳	ホットケーキ・スキム
14	土	ミートスパゲティ・きのこスープ	果物・牛乳	お菓子・お茶
15	日	お正月の飾りや食べ物に関するイラスト		
16	月	シチュー・ひじきサラダ	ビスケット・牛乳	アメリカンドッグ・スキム
17	火	すり身のかき揚げ・マカロニサラダ	コーンフレーク・牛乳	チーズと枝豆・スキム
18	水	イタリアンオムレツ・モグモグゴンボー	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
19	木	煮物・小松菜も酢の物	せんべい・牛乳	蒸しパン・スキム
20	金	タンンドリーチキン・ほうれん草のソテー	丸ポーロ・牛乳	チーズと枝豆・スキム
21	土	豚丼・サラダ	果物・牛乳	りんごドーナツ・スキム
22	日	お正月の飾りや食べ物に関するイラスト		
23	月	鶏団子スープ・ひじきの炒め煮	ビスケット・牛乳	フライドポテト・スキム
24	火	チキン南蛮・大根サラダ	コーンフレーク・牛乳	ヨーグルト・お茶
25	水	魚の西京焼き・白菜の和え物	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
26	木	大豆の五目煮・ゆでフロッキー	せんべい・牛乳	にゅうめん・スキム
27	金	豚肉の生姜焼き・フレンチサラダ	枝豆・牛乳	ホットビスケット・スキム
28	土	つぼん汁・サラダ	果物・牛乳	ポップコーン・お茶
29	日	お正月の飾りや食べ物に関するイラスト		
30	月	ハヤシライス・サラダ	ビスケット・牛乳	かりんとう・スキム
31	火	鯖の塩焼き・切り干し大根の炒め煮	コーンフレーク・牛乳	ほたもち・スキム

毎日お味噌汁と果物がつきます。

