

# 1月給食だより

輝保育園

あけましてあめでございます。毎日寒い日が続お正月はどのように過ごしましたか？  
 まだまだ寒い日が続きますが、手洗いうがいを忘れないようにしましょう。  
 寒くても外でしっかり遊び、免疫力を高めましょう。



## 七草粥

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われました。  
 そこで、無病息災を祈って七草を食べたものです。  
 お正月の疲れが出始めた胃腸の回復には、ちょうどいい食べ物です。

### 【春の七草の効用】

- セリ …… 鉄分を多く含み、食欲を増進させる。
- ナズナ …… 解熱・利尿作用がある。
- ゴギョウ …… 風邪の予防や解熱作用も。
- ハコベラ …… ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にも。
- ホトケノザ …… 食物繊維を多く含む。
- スズナ …… ビタミン類を多く含み、消化を助ける。
- スズシロ …… 消化を助け、風邪の予防にも。



## お正月

新しい年を迎えてお祝いするお正月には、昔から伝えられた深い意味があります。お正月とは、歳神様という大切な存在を実感する為の行事でもあります。この一年の幸運を願い、歳神様をお迎えする為に用意されるものが、お正月の飾りです。

## おせち料理

おせち料理は、歳神様へのお供えの意味もあるお正月ならではの料理。手作りとまではいかなくても、ぜひ用意して元旦を祝いたいものです。盛付ける料理の数は重箱でも皿でも、吉数と言われる奇数で盛り付けます。歳神様と共に頂く料理ですから、家族がこの一年を無事に健康で幸せに過ごせるようにと、多くの願いが込められています。

## お雑煮

年神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理がお雑煮です。お雑煮は地域によって、関東風、関西風など特色があります。

## 1月 予定献立表

メニュー

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼				ツナカレー はりはり生酢 みかん	牛丼 野菜のごまあえ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間				牛乳 ラスク	麦茶 七草粥 ごまめ	牛乳 お菓子
昼		魚のムニエル キャベツの胡麻和え わかめスープ	チンジャオロース ツナサラダ 春雨スープ みかん	筑前煮 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁 バナナ	ハンバーグおろしソース ポパイサラダ すまし汁	ボークカレー バナナ
間		スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 ★じゃがいももち	牛乳 ぜんざい	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子
昼	鯖の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 みかん	鶏のマーレード 焼き パンサンデー 味噌汁 りんご	根菜カレー 大根サラダ バナナ	家常豆腐 和風サラダ 味噌汁	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 きな粉うどん	牛乳 ふかし芋	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
昼	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	鮭のチーズ焼き フロッキーの胡麻和え 味噌汁 みかん	鶏肉の唐揚げ 白菜の和え物 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	チーズオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	麦茶 大学芋	★お誕生日会★	
昼	鶏の磯焼き かみかみサラダ ちゃんぽん味噌汁 りんご	魚の竜田揚げ 切干大根ごま酢和え 味噌汁	ツナカレー チーズサラダ バナナ			
間	麦茶 お好み焼き	牛乳 ばななケーキ	麦茶 五平もち			