



# 1月給食だより

輝 保育園

あけましておめでとうございます。正月はどのように過ごしてしょう？ まだまだ寒い日が続きますが、手洗いうがいをお忘れずにしましょう。



## 1月7日は七草粥

年末年始ごちそう三昧だった胃腸を整え、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草の葉菜にはビタミンA、B、C、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので胃腸にやさしい食事です。

本来、1月7日の朝ごはんには七草がゆを食べるものです。

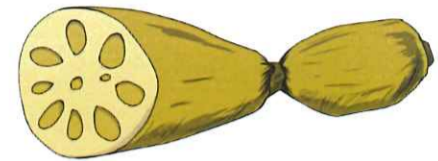
七草がゆに入れる春の七草とは「せり」、「なずな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」です。

- 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。



毎月19日は食育の日  
旬のお野菜を知って美味しく食べよう！

## 1月・れんこん



独特の食感をもつれんこんは、煮物や天ぷらにするとおいしいです。

お正月やお祝いの席でよく使われるのは「見通しがきく」として昔から縁起物とされているからです。

旬は秋から冬にかけてです。また、新れんこんは7月～9月上旬が旬です。

ふっくらと丸みがあって太く、皮にツヤがあり褐色～黄色の自然な色味のものを選びましょう。

穴が小さくサイズがそろっていて肉厚なものが良いです。変色したり、穴の内側が黒ずんでいるものは鮮度が落ちているので避けましょう。

## 1月 予定献立表

※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 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)		
昼					ビーフカレー バナナ		
間					牛乳 お菓子		
		06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
昼	魚のオーロラソース焼き キャベツの胡麻和え わかめスープ	鶏肉の香味焼き 和風サラダ 中華スープ	クリームシチュー ツナサラダ みかん	筑前煮 フロッコリーの胡麻和え 味噌汁 りんご	ハンバーグ デミグラスソース 五色和え すまし汁	ポークカレー バナナ	
間	スキム牛乳 ラスク	麦茶 七草粥 ごまめ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 芋ぜんざい	牛乳 お菓子	
		13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼		白身魚のカレームニエル パンサンデー 味噌汁	キーマカレー 大根サラダ バナナ	家常豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 みかん	チーズオムレツ もりもりサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ	
間		牛乳 さつま芋スティック	スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子	
		20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	鮭のチーズ焼き 白菜の和え物 コーンスープ りんご	鶏肉の唐揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	豚肉の生姜焼き 小松菜サラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間	スキム牛乳 豆腐チーズパン	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	麦茶 大学芋	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
昼	ポークビーンズ 切干大根ごま酢和え すまし汁	煮魚 かみかみサラダ 味噌汁 りんご	ハヤシライス チーズサラダ バナナ	豆腐の野菜あんかけ 卵とわかめの酢の物 豚汁	タンドリーチキン 野菜のおかか和え 味噌汁 みかん		
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	麦茶 お好み焼き	牛乳 フルーツゼリー お菓子	スキム牛乳 ホットドッグ	スキム牛乳 バイクドじゃが		