

1月給食だより

輝 保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



七 草

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草粥を食べる習慣があります。

このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）、の春の七草です。

七草にはそれぞれ意味があって使われています。

セリ 意味「競り勝つ」/ 効果 胃の調子を整え、食欲促進

ナズナ 意味「撫でて汚れを取り除く」/ 効果 解毒、利尿作用

ゴギョウ 意味「仏様の体」/ 効果 のどの痛みを和らげる

ハコベラ 意味「繁栄が広がる」/ 効果 腹痛を和らげる

ホトケノザ 意味「仏様が心やすらかに座る様子」/ 効果 食欲増進

スズナ 意味「神を呼ぶ鈴」/ 効果 便秘解消

スズシロ 意味「汚れの無い清白」/ 風邪予防、消化不良に効く

1月7日は七草粥を食べて胃を休めましょう。



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。

	04日 (月)	05日 (火)	06日 (水)	07日 (木)	08日 (金)	09日 (土)
昼	鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	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 ブ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	牛乳 ラスク	スキム牛乳 チョコチップケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 七草粥 ごまめ	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
昼		鯖の焼きおろし煮 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 もりもりサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間		牛乳 芋ぜんざい	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 ハムエッグサンド	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
昼	鮭のチーズ焼き きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	みそおでん 白菜の和え物 コーンスープ	カレーうどん ごまマヨ和え みかん	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	じゃがいものそぼろ煮 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 ホイップクロワッサン	スキム牛乳 大学芋	麦茶 ヨーグルト バナナ	麦茶 焼きそば	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
昼	ポークチャップ 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	厚揚げと南瓜の煮物 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	ビーフカレー バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子