

1月給食だより

輝 保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しくお過ごしと思います。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、あたた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。



1月7日は七草粥を食べて胃を休めましょう

旬の食材

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、せり、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。

- ・せり 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「仏様が心安らかに座る様子」/ 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」/ 効果「風邪予防」



大根

大根には老化や免疫機能の低下を抑える、抗酸化作用が期待できるビタミンCが含まれています。ビタミンCは、美肌を保つために必要なコラーゲンの合成にも欠かせない成分です。



小松菜

小松菜は、ビタミンやミネラルをバランス良く含む緑黄色野菜です。特筆すべきはカルシウムで、野菜の中ではトップクラスの含有量です。



水菜

シャキシャキとした食感とみずみずしさが魅力の野菜です。ちなみに水菜は見た目の雰囲気から淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜です。



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。

	03日 (月)	04日 (火)	05日 (水)	06日 (木)	07日 (金)	08日 (土)
昼		鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	クリームシチュー ツナサラダ みかん	鶏肉の香味焼き 和風サラダ 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	ボークカレー バナナ
間		スキム牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 チョコチップケーキ	麦茶 七草粥 ごまめ	牛乳 お菓子
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15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		麦茶 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
	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
昼	鮭のチーズ焼き もやしのナムル すまし汁	みそおでん 白菜の和え物 かきたま汁	カレーうどん ごまマヨ和え みかん	マーボー豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	鶏のマーブル*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 ホイップクロワッサン	麦茶 ヨーグルト バナナ	スキム牛乳 大学芋	麦茶 焼きそば	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
昼	ボークチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ	魚のゴマ味噌焼き かみかみサラダ 味噌汁	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 オレンジ	ビーフカレー バナナ
間	麦茶 つ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
	31日 (月)					
昼	豚マヨ炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁					
間	スキム牛乳 焼き芋					