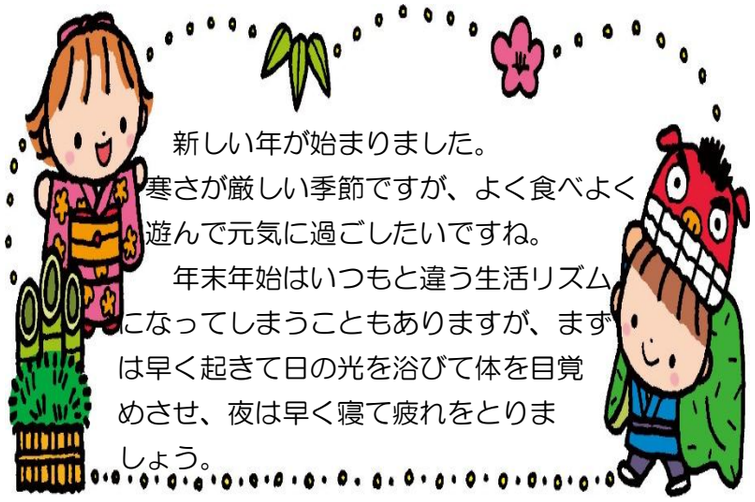
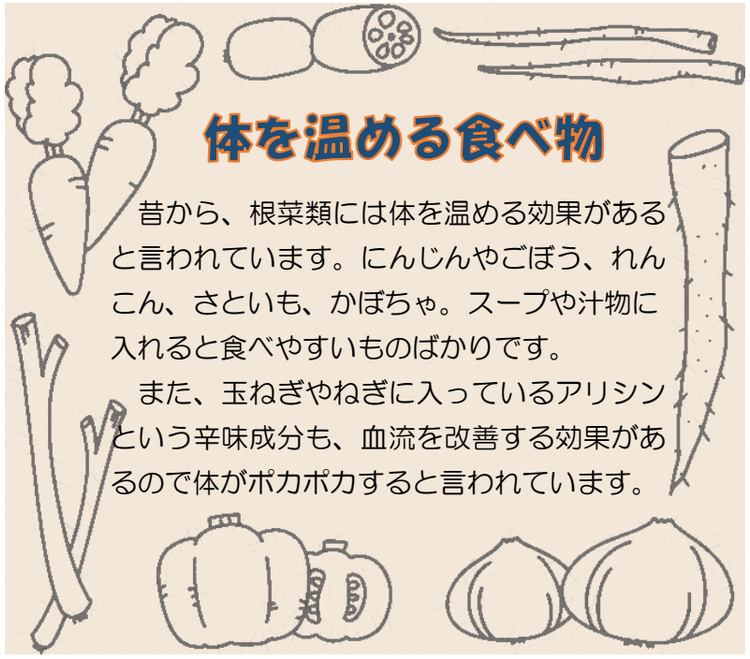
１月給食だより

認可保育園えみの森　　R7年１２月26日



新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、よく食べよく遊んで元気に過ごしたいですね。

年末年始はいつもと違う生活リズムになってしまうこともありますが、まずは早く起きて日の光を浴びて体を目覚めさせ、夜は早く寝て疲れをとりましょう。



体を温める食べ物

昔から、根菜類には体を温める効果があると言われています。にんじんやごぼう、れんこん、さといも、かぼちゃ。スープや汁物に入れると食べやすいものばかりです。

また、玉ねぎやねぎに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカすると言われています。

冬は、鍋物やシチューなど美味しい季節です。このような煮込み料理は、体が温まるだけでなく旬の野菜をたくさん食べることができます。旬の物は栄養価が高いので、たくさん食べて風邪に負けない体を作りましょう。

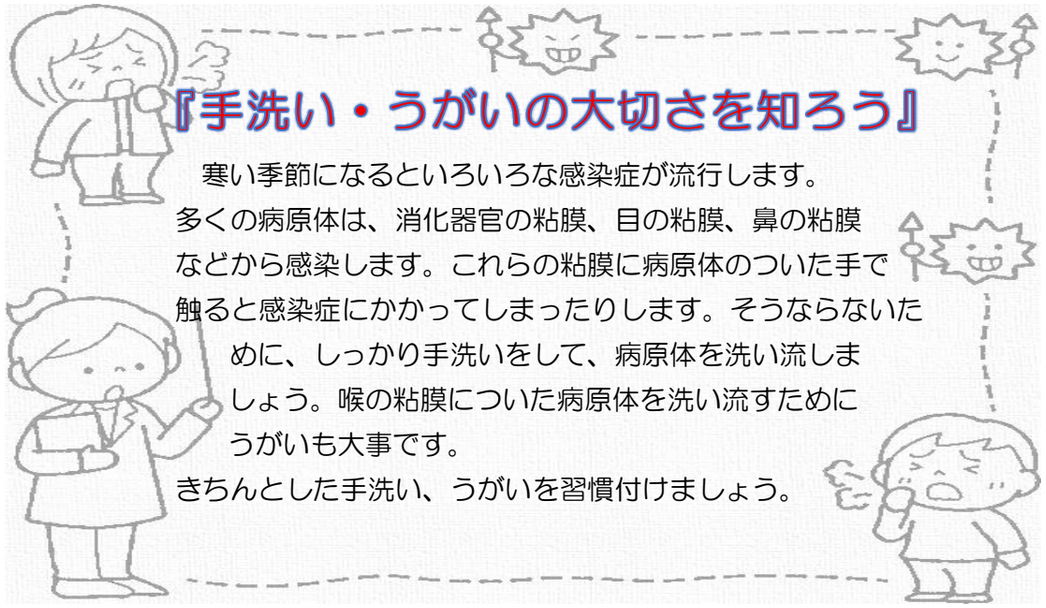
１月のメニュー

☆今月は、６日にお米を集めたいと思います。
お米の量は８合です。よろしくお願いします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児追加食品				1	2	3
昼食				元旦	年始休み	年始休み
午後おやつ						
未満児追加食品	5 チーズ	6 粉吹き芋	7 ササミソティー	8 バナナ	9	10
昼食	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	ドライカレー カルピスポンチ	鱈のムニエル ひじきの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 豆腐の味噌汁	あけまして おめでとうの会	煮込みうどん 果物
午後おやつ	ビスコ	ヨーグルト	青菜のおにぎり	パンケーキ・牛乳		
未満児追加食品	12	13 鮭フレーク	14 納豆	15 お弁当給食	16 みかん	17
昼食	成人の日	ミネラルふりかけ 肉じゃが 春雨サラダ きのこの味噌汁	鶏唐揚げ 野菜ソティー 白菜スープ	ひじきご飯 鯖の生姜焼き 含め煮 ミニトマト	豚肉のマーマ レード焼き 切干大根ナポリタン風 冬野菜ポトフ	カレーうどん 果物
午後おやつ		蒸しパン	バナナ	ヨーグルト	ビスコ・牛乳	せんべい
未満児追加食品	19 粉吹き芋	20 ブロッコリー	21 鮭フレーク	22 納豆	23 チーズ	24
昼食	ミネラルふりかけ 炒り豆腐 ナムル 大根味噌汁	わかめご飯 かぶのシチュー かぼちゃの素揚げ	鶏肉の味噌焼き ポテトサラダ けんちん汁	鮭の照り焼き 胡麻和え 豆腐の味噌汁	冬野菜カレー フルーツ ヨーグルト	ナポリタン スパゲティー 果物
午後おやつ	パンケーキ・牛乳	ヨーグルト	おにぎり	バタートースト	ビスケット	せんべい
未満児追加食品	26 ササミソティー	27 チーズ	28 ミニゼリー	29 みかん	30 納豆	31
昼食	マーボ大根 ナムル 春雨スープ	カレーライス スパゲティーサラダ	炊き込みご飯 味噌おでん 豚汁	ミネラルふりかけ じゃが芋ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	鯖の竜田揚げ さつま芋のひじき煮 青菜の味噌汁	けんちんうどん 果物
午後おやつ	せんべい	ヨーグルト	ふかし芋	ゼリー	バナナ	せんべい

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつのヨーグルトは、手作りヨーグルトです。

※午前のおやつとして、毎日ミルクがつきます。



『手洗い・うがいの大切さを知ろう』

寒い季節になるといろいろな感染症が流行します。多くの病原体は、消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜などから感染します。これらの粘膜に病原体のついた手で触ると感染症にかかってしまったりします。そうならないために、しっかり手洗いをして、病原体を洗い流しましょう。喉の粘膜についた病原体を洗い流すためにうがいも大事です。

きちんとした手洗い、うがいを習慣付けましょう。

１月の行事【七草がゆ】

１月７日は「人日(じんじつ)の日」といい、**七草がゆ**を食べる習慣があります。７日の朝に七草がゆを食べると１年健康で過ごせると言われています。春の七草には、風予防になるビタミンが豊富に含まれています。

◎せり…風邪予防、貧血予防。
◎なずな(ぺんぺん草)…解熱、利尿効果。
◎ごぎょう(ははこ草)…吐き気、痰、解熱効果。
◎はこべら(はこべ)…利尿作用、むくみ緩和。
◎ほとけのざ(こおにたびら)…整腸作用、解熱効果。
◎すずな(かぶ)…貧血予防、しもやけ・そばかす予防。
◎すずしろ(だいこん)…咳や、のどの痛みの緩和。

かんたんレシピ

豆腐ドーナッツ【１０個分】

・絹豆腐　１００ｇ　　・ホットケーキミックス　１００ｇ
・砂糖　１２ｇ　　・サラダ油　適量

① 豆腐と、ホットケーキミックス、砂糖を混ぜてこね、１７０℃～１８０℃の油で好きな形にしてあげる。

※お休みの間に、子供と一緒に作るのも楽しいですね。

【12／11日おでんパーティー　】

みんなで具材を準備して、大鍋で煮込みました。

みんないい顔でおでんを美味しく頂きました。

【１２/24日クリスマス会】

クリスマスランチメニュー
・ピラフ　・唐揚げ　・人参サラダ
・ブロッコリー　・ミニトマト
・ミックスフルーツ　・コーンスープ

楽しいクリスマス会の後に、お部屋でお食事会です。

美味しいおやつを頂いて、先生たちの劇を観たり、ゆり先生のクリスマスソングを聴いて楽しい時間を過ごしました。

【１２月の誕生会】　☆お誕生日おめでとうございます☆

本当のお誕生日は１１月でしたが、１２月になってからお誕生会をしました。美味しそうな卵焼きを作った写真を見せてくれ、上手に作っていましたね。

ご飯とスパゲティーが好きなですね。苦手なものがあっても、いつの間にか食べ終えてお友達とあそんでいますよ。

白いご飯が大好き。お野菜も残さず食べて、きれいになったお皿を返しに来てくれています。