



令和6年

1月

# きゅうしよくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
5	金	お弁当	・ビスケット	・白せんべい
6	土	枝豆と塩昆布のご飯・青菜とウィンナーのソテー・みかん・えのきのすまし汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
8	月	成人の日		
9	火	鮭とコーンのバターライス・マカロニサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎青菜粥	・ウエハース ・牛乳
10	水	パン・ワンタンスープ・ブロッコリーとツナのサラダ・バナナ	◎チーズ昆布おにぎり	・クラッカー ・ミルク
11	木	ふりかけご飯・豆腐ナゲット・切り干し大根の煮物・みかん・卵入りみそ汁	◎ぜんざい	・ポーロ ・牛乳
12	金	里芋と卵のごはん・大根とツナの煮物・りんご・じゃが芋のみそ汁	・ベジタべる ・バナナミルク	・白せんべい ・牛乳
13	土	あんかけうどん・ポパイサラダ・みかん	・ミニドーナツ	・せんべい
15	月	鮭ごまご飯・キャベツのサラダ・バナナ・豚汁	◎クリームサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
16	火	エビピラフ・かぼちゃとチーズのサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	・サッポロポテト ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
17	水	ハンバーグカレー・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎いちごのロールケーキ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
18	木	三色丼・ごま和え・みかん・豆乳鍋風汁	・ベジタべる ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
19	金	パン・あんかけラーメン・ギョーザ・和風サラダ・りんご	◎バイン蒸しケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
20	土	しらすわかめご飯・コロコロサラダ・みかん・青菜のみそ汁	・パウムクーヘン	・ビスケット
22	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・りんご・コーンわかめスープ	◎人参ドーナツ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
23	火	ご飯・八宝菜・ポテトのごま和え・オレンジ・大根のみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
24	水	菜めし・肉じゃがコロッケ・千キャベツ・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎オレンジケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
25	木	パン・魚フライマトソース・キャベツのソテー・みかん・クリームシチュー	◎ぼたぼた焼き	・ウエハース ・牛乳
26	金	五目チャーハン・春雨サラダ・オレンジ・中華風スープ	・せんべい ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
27	土	切り干し大根ご飯・ツナサラダ・みかん・キャベツのみそ汁	・おととと	・せんべい
29	月	パン・焼きそば・春巻き・オレンジ・かき玉スープ	・せんべい ・ミルク	・クラッカー ・牛乳
30	火	パン・魚のコロコロチーズ焼き・野菜サラダ・バナナ・ほうとう風うどん汁	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
31	水	大根ご飯・五目卵焼き・お浸し・みかん・えのきのすまし汁	◎パンプキンチーズケーキ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳

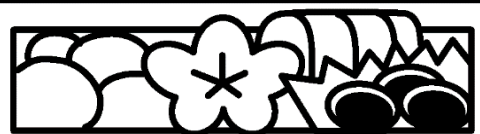


## 明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。今年も子供たちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っています。

1年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。食べ物由来の話などから、今年1年の幸せを願って、ご家庭でも一緒に美味しく味わえると良いですね。

寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい季節です。食事を美味しく食べて、元気いっぱい冬を乗り切っていきましょう。



## おせち料理の意味

- 黒豆/「毎日」を「マメ」で元気に過ごす
- 田作り/「豊作を祈る」
- 昆布巻き/「毎日の健康をよる“こぶ”」
- レンコン/「先々の見通しが利くように」
- 伊達巻/「学問成就や文化の繁栄」
- 栗きんとん/「商売繁盛や金運をよぶ」
- えび/「腰が曲がるまで元気で長生きできますように」 などなど。

## 七草がゆ

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した黄色野菜を補うという意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、

- セリ…鉄分が多く含まれる。
- ハコベラ…腹痛の薬草として親しまれている。
- ナズナ…熱を下げ、利尿作用がある。
- ホトケノザ…別称タピラコ。
- ゴギョウ…風邪予防や解熱に効果がある。
- スズナ…かぶのこと。
- スズシロ…だいこんのこと。



最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽にためしてみるのもおすすめです。

☆年中、年少、未満児：1/11のぜんざいは、餅が入りません。餅のかわりにせんべいを食べます。

☆未満児：1/24のオレンジケーキはチョコチップが入らないオレンジケーキに変更します。

☆0.1歳児：1/29の春巻きはシューマイに変更します。