1月の献立 & 給食だより

令和4年12月20日発行
天陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食				野菜カレー 春雨サラダ イリコ	七草がゆ 鮭正食 みかん イリコ
献立名				おかゆ・野菜春雨・おすまし	おかゆ・鮭正・野菜煮物・おすまし
おやつ				ヨーグルト・お茶	ウェファース・お茶
共用	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	成人の日	献立名 キャベツの炒とじ 生ひなます 味噌汁・イリコ	クリまぜパン ブルホンクライダポテトサラダ 豆乳クリームスープ イリコ	中華丼 ちくわのカレー揚げ 大根の甘酢和え 味噌汁・イリコ	鶏手羽煮 野沢菜漬 ほうれん草のお浸し 味噌汁
献立名		おかゆ・野菜煮物・おすまし	カレーパン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・春雨・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ		ポテトスター・お茶	ゼリー・ストロベリー	ぜんざい・お茶	ぜんざい・お茶
昼食	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	五目チャーハン こんかや トンソンスープ イリコ	和食正食 生日大豆 インゲンのゴマ和え 味噌汁・イリコ	五目マパン マカロニサラダ カレースープ イリコ	大根正食 昆野昆菜のきの煮 ニラとモやしのシャキシャキ炒め 味噌汁・イリコ	ハッチ正食 肉でん バナナ イリコ
献立名	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・春雨・野菜煮物・おすまし	カレーパン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・ハッチ
おやつ	ミルク・お茶	フライドポテト・牛乳	みたらし団子	ポンデケージ・お茶	あべかわ餅・お茶
昼食	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	シーフドン正食 れじゃが正 小松正正あげの煮物 味噌汁・イリコ	しそもみじ正食 生日ひじき 野の物 味噌汁・イリコ	大豆正食 白身魚のフライ お吸い出し 味噌汁	八宝パン シールスローサラダ 鉄スープ イリコ	中華丼 中華正ポサラダ イリコ
献立名	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	カレーパン・春雨・野菜煮物・おすまし	おかゆ・カレーパン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	豆乳ケーキ・お茶	揚げパン・牛乳・豆乳	フルーツ・お茶	温野菜・スティックパン	もちもちパン・お茶
昼食	30日	31日			
昼食	ツナ五五丼 きんぴらごぼう ゼリス焼みそバター炒め 味噌汁・イリコ	マヤャップライス うロッケ 三色ソテー キャベツスープ・イリコ			
献立名	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし			
おやつ	ソフトサンデー・お茶	ミートルト・オレンジジュース			

食べごよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

冬に負けない体を作ろう

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。これらの病気にかからないためには、手洗いやうがいをしっかりすることが大切です。

また、免疫力を高めることも重要です。免疫力を高めるためには、バランスのよい食事をとることが大切です。

特に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEを多く含む食品を積極的にとりましょう。

ビタミンAを多く含む食品：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、レバー、うなぎ、卵など

ビタミンCを多く含む食品：ブロッコリー、キャベツ、いちご、みかん、キウイフルーツなど

ビタミンEを多く含む食品：アーモンド、ピーナッツ、アボカド、うなぎ、かぼちゃなど

また、体を温めることも大切です。体が冷えると免疫力が低下してしまいます。

体を温める食品：しょうが、ねぎ、にんにく、かぼちゃ、さつまいも、鮭、豚肉など

寒い冬を元気に過ごすために、バランスのよい食事を心がけましょう。