

1月の食事だよ!

社会福祉法人小松市大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R3.1.1

新年あけましておめでとうございます。
 寒さが厳しくなってきましたね。よく食べ、しっかりと体を動かし、寒さに負けない身体を作ってほしいと思います。
 また、給食室でも安心、安全で美味しい、魅力ある食事を提供できるよう、努めて参りたいと思います。
 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



おせち料理って? 七草がゆを食べよう

おせち料理は、もともと神様にお供えをして、その後、家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き、災いを打ち払うと考えられていたためです。さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族のしあわせや健康を願ひましょう。

1月7日の朝、七草がゆを食べると、1年健康で過ごせるといわれます。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ、大根の葉で代用してもよいでしょう。

※園では7日(木)に七草がゆ
 13日(水)にお正月献立を
 予定しております。



免疫力を高める食事

風邪予防の第一は「免疫力を高める」ことが大切です。
 朝・昼・晩の食事をきちんと摂り、栄養をしっかりと吸収して風邪やウイルスを予防しましょう。

風邪やウイルスの予防に役立つ栄養素

たんぱく質…病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高めます。
 (肉・魚・卵・乳製品・大豆など)

ビタミンC…ウイルスに対する抵抗力を高め、回復を早めます。
 (みかん・いちご・ブロッコリーなど)

ビタミンE…白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。
 (かぼちゃ・ほうれん草・ごまなど)

ビタミンA…ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。
 (チーズ・人参・かぼちゃ・小松菜など)

食物繊維…腸内環境を整えます。腸を健康に保つことが免疫を高めます。
 (ごぼう・海藻・きのこなど)



日	曜	給食に関する行事	おやつ (未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
4	月		野菜ジュース	さつまカレー チーズ 切干大根のごまネーズあえ ☆	ミルク せんべい	さつま芋の甘煮 味噌汁 野菜の旨煮
5	火		お茶 せんべい	魚の立田揚げ 春雨サラダ 味噌汁 ☆	ホワイトミニ	魚の野菜あん 味噌汁 マッシュポテト
6	水		牛乳 りんご	大根のそぼろ煮 パナナ ひじき入りチキンサラダ ☆	いちごミルク クラッカー	大根のそぼろ煮 味噌汁 ひじきの旨煮
7	木	七草がゆ	アシドミルク	七草がゆ ポイルワインナー ちりじゃこサラダ ☆	お茶 たい焼き	そぼろ煮 すまし汁 スティック野菜
8	金		牛乳 バナナ	豚肉と大豆の磯煮 みかん キャベツのごま和え ☆	飲むヨーグルト せんべい	キャベツの軟らか煮 野菜のそぼろ煮 すまし汁
9	土		お茶 せんべい	トマトクリームスパゲティ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏ぞうすい さつま芋の甘煮
12	火		ヨーグルト	卵とじ煮 甘辛肉団子 わかめフレンチ ☆	バナナミルク ビスケット	わかめの煮物 野菜の旨煮 味噌汁
13	水	お正月献立	りんごジュース	梅としらすの混ぜご飯 魚の照り焼き げんべいなます 筑前煮 ☆	お米のムース	煮奴 そぼろ煮 すまし汁
14	木		牛乳 ポーロ	中華風五目スープ 甘酢あえ 揚げ大豆の小魚がらめ ☆	プリンアラモード	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
15	金		牛乳 バナナ	鶏肉の南蛮漬け マッシュポテト 味噌汁 ☆	お茶 肉まん	肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
16	土		お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい マッシュポテト
18	月		牛乳 みかん	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ☆	ヨーグルト	きゅうりあん そぼろ煮 ポテトスープ
19	火		牛乳 バナナ	魚のカレー揚げ スパサラダ かき玉スープ ☆	いちごミルク せんべい	煮魚 野菜の煮物 味噌汁
20	水		アシドミルク	ビビンバ丼 わかめスープ アニマルチーズ ☆	ミルク クッキー	わかめの旨煮 味噌汁 さつま芋のそぼろ煮
21	木		牛乳 せんべい	人参ポタージュ 鶏肉のソテー ドレッシングサラダ ☆	牛乳 しらすトースト	そぼろ煮 スティック野菜 人参スープ
22	金		ショア	高野豆腐ハンバーグ コーンスープ キャベツの即席漬 ☆	飲むヨーグルト せんべい	キャベツの軟らか煮 南瓜の甘煮 味噌汁
23	土		お茶 せんべい	焼きそば りんごジュース	お茶 せんべい	鶏ぞうすい じゃが芋の煮物
25	月		お茶 ポーロ	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	バナナミルク せんべい	魚のみぞれ煮 野菜の旨煮 すまし汁
26	火		ヨーグルト	白菜のクリーム煮 トマト ひじきナムル ☆	牛乳 チーズカップケーキ	白菜の旨煮 ひじきの煮物 味噌汁
27	水		牛乳 せんべい	チキンカツ 塩もみ コロコロスープ ☆	ミルク クッキー	野菜のそぼろ煮 すまし汁 南瓜の甘煮
28	木		牛乳 みかん	マーボー豆腐 シューマイ 春雨のごま酢和え ☆	飲むヨーグルト みかんクレープ	マーボー豆腐 味噌汁 きゅうりの旨煮
29	金		ショア	中華丼 みかん キャベツのごまネーズ和え ☆	りんごゼリー	キャベツの旨煮 肉じゃが 味噌汁
30	土		お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 せんべい	野菜ぞうすい さつま芋の甘煮

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

パン・・・☆