

1月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
							未満児	以上児	飲み物
4	木		ウエハース・牛乳		ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・キャベツひたし・じゃがいものつや煮	ぼたぼた焼き		牛乳
5	金		にんじんせんべい・牛乳			七草うどん・鶏肉のみそ焼き・ブロッコリーのごまだれ・ミニパイン缶	源氏パイ		牛乳
6	土		ハイハイン・お茶			食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
9	火	一号認定児始業 避難消火訓練	クラッカー・牛乳		ごはん	魚のケチャップチーズ焼き・いそ和え・切干大根含煮	ぷくじゃが		牛乳
10	水	交通安全指導 親子サークル 110番の日	ビスコ・牛乳		ごはん	千草焼き・スティックきゅうり・肉じゃが	野菜せん		牛乳
11	木		ソースせんべい・牛乳		ごはん	豚肉のたつたあげ・即席漬・ひじき炒め煮	ハッピーターン		牛乳
12	金	こども防犯教室(A・B) 卒園記念撮影(A)	えだまめビスケット・牛乳		食パン	鮭のマスタード焼き・大根サラダ・豆乳シチュー	マカロニのあべかわ		牛乳
13	土		お子様せんべい・お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト		グレープジュース
15	月	アッキー体操A	さくふわせんべい・牛乳		ごはん	野菜のチヂミ・ほうれんそうひたし・ワンタンスープ	きなこもち		牛乳
16	火	アッキー体操B	白い風船・牛乳		そぼろごはん	豚肉のしょうが焼き・白菜のおかか和え・じゃがいものみそ汁	やわらか えびせん べい	白エビ小判	牛乳
17	水	体操教室(ねこC) 親子サークル 身体計測	まあるいクラッカー・牛乳		ごはん	魚のカレー揚げ・甘酢和え・かぼちゃのうま煮	ピザ風お好み焼き		牛乳
18	木		バナナクッキー・牛乳		食パン	ツナ入りオムレツ・チンゲンサイひたし・鶏肉のトマトジュース煮	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
19	金		コーンのおほしさま・牛乳		ごはん	鶏肉の照焼き・豆苗のナムル・にゅうめん	チョコイス		牛乳
20	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
22	月		ふんわりコーン・牛乳		ごはん	野菜シューマイ・たたききゅうり・豆腐のうま煮	ミレービスケット		牛乳
23	火	自然体験 (立少)A	パンプキンせんべい・牛乳		食パン	メープルフライドチキン・ブロッコリー・野菜スープ	アンパンマンソフトせんべい		充実野菜
24	水	親子サークル	ラングリー・牛乳		ごはん	さばのみぞれ煮・ドレッシングサラダ・豚汁	たべっこおやさい		牛乳
25	木	サッカー教室(ほし)	こめせんべい・牛乳		カレーライス	もやししょうゆ和え・はるかオレンジ	ぱりんこ		牛乳
26	金	サッカー教室(つき)	のりものビスケット・牛乳		ごはん	豚肉のきのこ炒め・水菜のごまだれ・煮しめ	星たべよ		牛乳
27	土		小魚家族・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト		グレープジュース
29	月	音楽リズム(ほし)	水族館のなかまたち・牛乳		食パン	スパゲティナポリタン・鮭のバターしょうゆ焼き・白菜ひたし	野菜コンソメリング		豆乳飲料
30	火		カルシウム塩せんべい・牛乳		ごはん	だし巻き卵・きゅうりの酢の物・ねぎと高野豆腐のすき焼き	ピーチゼリー		お茶
31	水	音楽リズム(つき)	ポーロ・牛乳		ゆかりごはん	ミートボール照焼きソース・コーンと和え・具だくさんみそ汁	フライドポテト		牛乳

給食だより

1月号

令和6年1月4日
西田地方保育園



子どもたちの元気な挨拶とともに、新年のスタートを切りました。今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

さて、今月の目標は「食事のマナーを身につけましょう」です。食事のマナーについて紹介しますので、ご家庭でも子どもと一緒にできているか確認してみましょう。

★今月の目標★

食事のマナーを身につけましょう



できている
項目に
☑してみる

食事やおやつの前に
手洗いをする



正しい手洗いは食中毒予防に欠かせません。石けんですっかり洗いましょう。

心をこめてあいさつをする



「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを表します。

食器やはしを正しく
持って食べる

食器やはしをきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎます。



正しい姿勢で食べる

背筋を伸ばして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。



食べ物を口に入れたまま
話をしない



口を閉じて、食べ物をよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。

好き嫌いをせず、残さず
食べる



食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちを持ち、残さず食べましょう。

マナーを守ることで、お互いが気持ちよく食事をすることができます。食事を楽しい時間にするためにも、今から少しずつ食事のマナーを身につけるようにしましょう。

まずは大人がマナーに気をつけて、子どもの手本になりましょう！



<献立紹介>

七草うどん ~4人分~



(材料)

- | | |
|-----------|------------|
| • にんじん | 1 / 4本 |
| • かぶ (葉も) | 1 / 5個 |
| • 大根 (葉も) | 輪切り1 cmほど |
| • うす揚げ | 2枚 |
| ④ { だし汁 | 2.5カップ |
| • 砂糖 | 小さじ2 |
| • しょうゆ | 大さじ1強 |
| • ゆでうどん | 1玉 (約200g) |

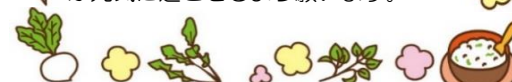
- ① にんじん、かぶ、大根、うす揚げは短冊切りにする。かぶと大根の葉は1 cm幅に切る。
- ② 鍋に④と①を加えて煮る。
- ③ うどんは湯がいてザルに取り、水気をよく切る。
- ④ お椀に③を盛り、②をかける。

★かぶや大根の葉のほかに、せり (三つ葉) やごぎょう (春菊)、はこべら (ほうれん草) などを加えても、おいしいですよ。



春の七草 (七草粥)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが入った七草粥を食べ、健康に過ごせるよう願います。給食では、「七草うどん」を提供し、子どもたちが元気に過ごせるよう願います。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

1月は奈良県の『にゅうめん』を取り入れています。

