



給食だより



令和8年1月1日 三種たつのこ保育園

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

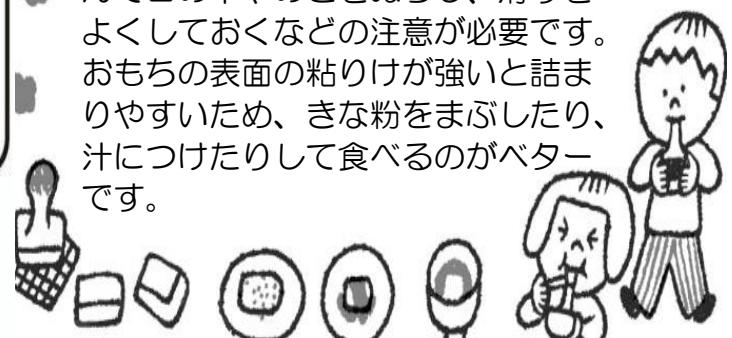
もち

鏡ものは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作つて食べる習慣があります。あづきは食物纖維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



おもちをのどに詰まらせないように!

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。

まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

☆免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

☆体力をつける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 年始休園	2 年始休園
5 お正月お楽しみ お誕生会	6 ごはん かきたま汁 野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	7 いなり寿司 すまし汁 鶏の唐揚げ 温野菜 パンプキンサラダ *ひじきの炒り煮 *ゼリー ヨーグルト	8 ごはん 青菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 添え野菜 *スパゲッティサラダ *果物 お菓子 お茶	9 ごはん *きのこのスープ *鮭の ごまみそ焼き *おひたし *れんこんの揚げひたし お菓子 お茶	10 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
12 成人の日	13 *タンメン *ミニ春巻き *ブロッコリー *果物 おにぎり お茶	14 ごはん *わかめの味噌汁 *五目厚焼き玉子 *野菜の なめ茸和え *根菜の金平 お菓子 お茶	15 *鶏そぼろ丼 *野菜スープ *切干大根の ツナマヨサラダ *果物 マドレーヌ 牛乳	16 *ごはん *けんちん汁 *白身魚の カレーフライ *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	17 *ツナトマト パスタ *スープ *果物 お菓子 お茶
19 *わかめごはん *豆乳チャウダー *和風ハンバーグ *温野菜 *マカロニサラダ りんごマフィン お茶	20 ごはん *すまし汁 *焼き魚(ホッケ) *納豆の中華和え *青のり *ポテトピーンズ お菓子 ゼリー	21 *親子丼 *豆腐の味噌汁 *鉄分サラダ *果物 おパリパリピザ お茶	22 *ごはん *さつま芋の味噌汁 *鶏肉の香味焼き *添え野菜 *大根炊き にんじんドーナツ お茶	23 *カレーライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	24 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
26 *ごはん *白菜の味噌汁 *カラフルオムレツ *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 カルピス	27 *けんちんうどん *竹輪の 磯辺揚げ *ひじきサラダ *果物 メロンラスク お茶	28 *ごはん *なめこの味噌汁 *豚肉のごま焼き *のり酢和え *春雨の生姜煮 *果物 フルーツ ヨーグルト和え	29 *ごはん *すまし汁 *鰯の味噌煮 *小松菜の ささみ和え *シウマイ お菓子 お茶	30 *ごはん *中華スープ *鶏肉の レモンソース和え *添え野菜 *切干大根煮 おパイケーキ 牛乳	31 *温そうめん *果物 お菓子 お茶

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。