

給食だより

1月号

令和6年1月1日

みずはしこども園



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1cmほど |
| ・うす揚げ | 2枚 |
| ① { 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1cm幅に切る。

②鍋に①と②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。

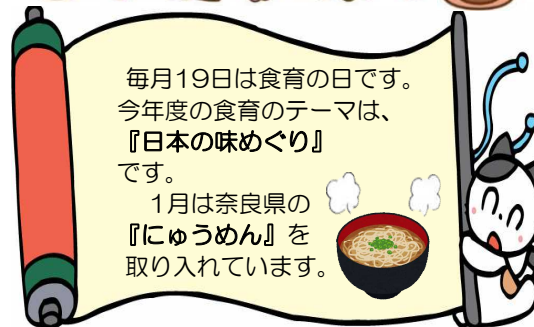
④お椀に③を盛り、②をかける。

★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。



1月のランチメニュー

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
4	木	野菜家族 牛乳	鮭のバター焼き 白菜ひたし じゃがいものつや煮	たべっこBABY 牛乳	たべっこBABY 牛乳
5	金	マンナウエハース 牛乳	焼肉 チンゲンサイ 豆腐のみそ汁	じゃこ気分 牛乳	じゃこ気分 牛乳
6	土	おこさませんべい 牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	Caせんべい グレープジュース	Caせんべい グレープジュース
9	火	ソースせんべい 牛乳	七草うどん 鶏肉のみそ焼き ゆでキャベツ フルーツゼリー缶	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
10	水	のりものビスケット 牛乳	厚焼卵 はりはり和え かぼちゃのコンソメ味	やさいコンソメリング ココアミルク	やさいコンソメリング ココアミルク
11	木	おやさいスナック(ほうれん草) 牛乳	青菜ごはん 魚の天ぷら ゆかり和え ひじき炒め煮	さくふわせんべい 気になる野菜	さつまいもチップス 気になる野菜
12	金	こめせんべい 牛乳	スパゲッティナポリタン ムニエル 水菜サラダ はるかオレンジ	黒豆入りホットケーキ 牛乳	黒豆入りホットケーキ 牛乳
13	土	ハイハイ牛 牛乳	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	雪の宿 オレンジジュース	雪の宿 オレンジジュース
15	月	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	豆腐のうま煮 ちくわ炒め いそ和え ピーチゼリー	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
16	火	バナナクッキー 牛乳	鶏肉のからあげ 即席漬 関東煮	やわらかえびせんべい 牛乳	やわらかえびせんべい 牛乳
17	水	おこめリング 牛乳	カレーライス かぶの甘酢漬 ミニパン缶	カルシウムせんべい(ごま) ココアミルク	カルシウムせんべい(ごま) ココアミルク
18	木	アスパラガスビスケット 牛乳	さばのみぞれ煮 そえ野菜 トマト ◇にゅうめん	チーズおさつ 牛乳	チーズおさつ 牛乳
19	金	鮎ぼうろ 牛乳	ミートボールケチャップからめ ブロッコリーひたし クリーム煮	まあるいクラッカー 豆乳飲料	まあるいクラッカー 豆乳飲料
20	土	野菜せん 牛乳	クロワッサン 棒チーズ 牛乳	サラダせんべい りんごジュース	サラダせんべい りんごジュース
22	月	かぼちゃせんべい 牛乳	魚のレモンみそ焼き 小松菜ひたし 厚揚げと野菜のあんからめ	水族館のなかまたち 牛乳	水族館のなかまたち 一粒チーズ 牛乳
23	火	チーズスティック 牛乳	和風えごまハンバーグ 粉ふきいも トマト コンソメスープ	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
24	水	えだまめビスケット 牛乳	ゆかりごはん 干草焼き もやししょうゆ和え れんこんの土佐煮	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	きらず揚げ 牛乳
25	木	にんじんせんべい 牛乳	鮭の塩こうじ焼き 野菜ナムル 煮しめ	いちごブッセ 野菜生活	いちごブッセ 野菜生活
26	金	ポーロ 牛乳	豚肉のたつた揚げ 甘酢和え かぼちゃのうま煮	古代米せんべい ココアミルク	古代米せんべい ココアミルク
27	土	小魚家族 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	カルシウムせんべい グレープジュース	カルシウムせんべい グレープジュース
29	月	ミレービスケット 牛乳	魚のにんじん焼き ほうれんそうひたし 高野豆腐のすきやき	かおり千枚 ジョア ブルーベリー	かおり千枚 ジョア ブルーベリー
30	火	ぼたぼた焼 牛乳	ツナ入りオムレツ ブロッコリー トマト ポトフ	豆腐蒸しパン 牛乳	豆腐蒸しパン 牛乳
31	水	白い風船(ミルク) 牛乳	そばろごはん 野菜シューマイ コーン和え じゃがいものみそ汁	うす焼きせんべい 牛乳	うす焼きせんべい 牛乳