

給食だより

2022年 1月
あけぼのこども園

～季節の料理を味わおう～

あけましておめでとうございます。今年も毎日の食事を大切に、たくさん食べてたくさん遊んで、笑顔の絶えない一年にしましょうね。

1月7日の給食は、「七草みそ汁（大根・かぶ）」がでてきます。県産の食材を味わい、一年の良いスタートを切りましょう。



		1月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	土	年始休暇		
2	日	年始休暇		
3	月	年始休暇		
4	火	タンドリーチキン きんぴらごぼう フロccoliーおかか和え	お菓子	お菓子
5	水	かじき照りやき ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お年玉クッキー
6	木	さつま汁 白身魚フライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	金	しょうが焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草かぼ焼き和え	お菓子	ツナコーンパン
8	土	焼き鮭 もやしひき肉炒め 小松菜なめたけ和え フルーツ	フルーツ	お菓子
9	日	休日		
10	月	祝日・成人の日		
11	火	カツ煮 春雨マヨサラダ つけ野菜 フルーツ	フルーツ	お菓子
12	水	小松菜しょうまい もやしたらこ炒め フロccoliーサラダ	お菓子	カルピスゼリー
13	木	せんべい汁 アジフライ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
14	金	たらみそ焼き 豚肉春雨炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	ジャムサンドイッチ
15	土	白菜シチュー ケチャップクインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
16	日	休日		
17	月	鶏肉パン粉焼き にんじんの子和え 小松菜サラダ	お菓子	フライドポテト
18	火	肉豆腐 マカロニサラダ つけ野菜	フルーツ	お菓子
19	水	トマトとひき肉のカレー エビフライ キャベツサラダ フルーツ	お菓子	ハムチーズマフィン
20	木	和風ハンバーグ ひとロスパ つけ野菜	お菓子	お菓子
21	金	豚汁 肉しょうまい もやし中華和え フルーツ	ヨーグルト	バタースティック
22	土	さんまみりん焼き かぼちゃとほろ煮 ほうれん草ごま和え フルーツ	フルーツ	お菓子
23	日	休日		
24	月	おき焼き風煮 ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ しらすふいかけ	お菓子	お菓子
25	火	マーボー豆腐 ギョーザ もやしササミ和え	お菓子	オレンジゼリー
26	水	カニ玉スープ 五目春巻き ごぼうサラダ おかかふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	木	たらマヨ焼き ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	お菓子
28	金	お誕生会 肉うどん 野菜かき揚げ キャベツサラダ フルーツ	...	フルーツパフェ
29	土	さばみそ煮 ひじきだし巻き ポテトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
30	日	休日		
31	月	豆腐ナゲット きんぴらごぼう 小松菜ささみ和え	お菓子	カップケーキ

《食事のリズムを作ろう》

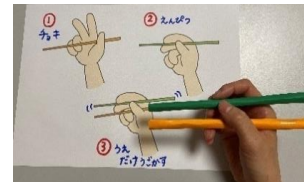
子どもの「食事に時間がかかる」「小食」などは、生活をトータルで見ると悩みの解消につながることがあります。



食事は毎食おおよそ決まった時間に食べられるよう準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る」といった流れを大切に、20～30分ぐらいで終わらせると良いでしょう。

～食育のご紹介～

11月の食育は「おはしについて」のお話でした。



正しいおはしの持ち方を覚えめました。練習してみよう

そう組さんには、野菜つかみゲームに挑戦してもらいました。みんな上手でした☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。