



2023年

# 給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年一年お世話になりました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。進級・卒園に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになるこどもの成長の手助けとなる給食を、毎日作っていきたいと思います。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



## たんじょうかいメニュー

1月31日(火)

- ※ポパイピラフ
- ※ミラノ風サーモンフライ
- ※スパゲッティソテー
- ※かにかまサラダ
- ※花麩のすまし汁
- ※フルーツ



## ～風邪予防の食事～

ビタミンA…鼻、喉の粘膜を保護する。(フロccoli)

ビタミンC…かぜへの抵抗力を高める。(フロccoli・さつまいも)

タンパク質…基礎体力をつけ抵抗力を高める。(魚・チーズ)

風邪を予防するポイントは「栄養」と「休養」です。極端な厚着・薄着をせず体温調節能力を低下させないようにしましょう。からだを温め、しっかりと睡眠をとりましょう。からだを温める食材は、生姜・ねぎ・にら・にんにくなどです。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事とビタミン補給が大事です。特に果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。また、帰宅時や食事の前には、手洗い・うがいを習慣づけ、風邪に負けない強いからだをつくりましょう。



## ～七草～

1月7日は七草の日です。七草とは、すずしろ、すずな、はこべら、せり、なずな、ほとけのざ、ごぎょうの7種類です。

旧暦1月7日に「七種菜羹」という7種類の野菜を入れた羹(あつもの、とろみのある汁物)を食べて無病を祈る習慣があります。

春の七草については7種類の野草・野菜が入った粥(七草粥)を「人日の節句」として江戸時代の人々の間に定着していきました。

日	曜	副食	おやつ	未満児おやつ
4	水	べんとうの日	牛乳	牛乳 あられ
5	木	魚と野菜の甘酢あん 小松菜のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	ヨーグルト クッキー	牛乳 ビスコ
6	金	おでん みかん 白菜のおかか和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 チーズ
7	土	中華丼 パナナ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
10	火	牛肉とごぼうの炒め煮 大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 みかん パンケーキ	牛乳 せんべい
11	水	コーンシチュー パナナ きゃべちゃベサラダ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 チーズ
12	木	揚げ魚のごま和え 添え野菜 白菜のみそ汁	お茶 おかき 煮豆	ヨーグルト
13	金	かぼちゃのそぼろあん かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	お茶 七草雑炊	牛乳 卵ボーロ
14	土	どさんこラーメン みかん じゃこ炒め	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッカー
16	月	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 プリン	牛乳 パイン缶
17	火	鶏のから揚げ かきたまスープ カリフラワーサラダ	ミルク パナナ かりんとう	ヨーグルト
18	水	カレー りんご ひじきとチーズのサラダ	牛乳 メロントースト	牛乳 あられ
19	木	魚と野菜の甘酢あん わかめのみそ汁 小松菜のごまマヨサラダ	ヨーグルト クッキー	牛乳 ビスコ
20	金	おでん みかん 白菜のおかか和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 チーズ
21	土	中華丼 パナナ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
23	月	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	牛乳 ストロベリーマフィン	牛乳 りんご
24	火	牛肉とごぼうの炒め煮 大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 みかん 丸ボーロ	牛乳 せんべい
25	水	コーンシチュー パナナ きゃべちゃベサラダ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 チーズ
26	木	揚げ魚のごま和え 添え野菜 白菜のみそ汁	お茶 おかき 煮豆	ヨーグルト
27	金	かぼちゃのそぼろあん かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	お茶 七草雑炊	牛乳 卵ボーロ
28	土	どさんこラーメン みかん じゃこ炒め	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッカー
30	月	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 プリン	牛乳 パイン缶
31	火	たんじょうかい	ココアミルク さつまポテト	牛乳 あられ