



◎今月の給食目標：食べたあとは「おかたづけ」「はみがき」しようね

1月の給食献立表

★25日のお誕生日会はハンバーガー、ごま酢和え、スープです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	15日・29日	16日・30日	17日・31日	1/4・18日・2/1	1/5※・19日・2/2※	1/6・20日・2/3
給食	和え物 かす汁	チンジャオロース すまし汁	わかさぎの南蛮漬け みそ汁	タンドリーチキン 和え物 豆乳スープ	青菜の卵とし さつま汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 カルピスケーキ	牛乳 煮干しの甘辛煮	牛乳 果実 パウムクーヘン	牛乳 フレンチトースト	牛乳 長いもボール	お菓子

★5日(金)は七草粥になります。

★2月2日は節分メニューになります。

★25日(木)はお誕生日会です。おやつはフルーツグラタンになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日※	12日・26日	13日・27日
給食	豚肉と大根の煮物 みそ汁	鯖のみそ煮 なます すまし汁	野菜炒め 白玉雑煮	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ	里芋の煮つけ すまし汁	焼きうどん スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 焼きそば	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 アメリカンドック	牛乳 きんとん	牛乳 果実 するめ	お菓子

きゅうしょくしつより

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

◎お正月の食事

お正月は、来客や夜更かしなどで、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになります。また、寒いので暖房の効いた室内で過ごすことが多く、運動不足にもなりがちです。毎日1回は外に出て、外気にふれ、遊ばせる時間をもつようにしてあげてください。



お正月の食べ物として欠かせないのは「餅」です。餅は、食後でも長く腹にもたれる飯を意味する持飯が詰まって、モチと呼ばれるようになったと言われています。餅は、水分が少なく密度が大きいのに容積が小さいので、ごはんと比べて満腹感を感じにくく、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。お正月には、いろいろとごちそうを食べたり飲んだりする機会が多く、エネルギーがオーバーしやすいので、餅も食べ過ぎないようにしましょう。

(2024・1)