

たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 1月号
No. 46

新年 あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの笑顔の源の給食作りに励みたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。

2015年のお正月はいかがでしたか？おもちにおせちにお雑煮・・・美味しいものを食べたり楽しいことがたくさんありましたか？

寒くても元気の良い子どもたちに大人たちも負けないう、しっかり運動、しっかり栄養、しっかり睡眠を心がけお正月リズムから脱出して規則正しい生活になれ、風邪にも負けないう体をつくりましょう。冬は日本独特の伝統行事が盛りだくさんです。子ども達に伝えていけたらいいですね。



七草粥のお話

1月7日の朝に無病息災を願って七草粥を食べる行事。この習慣は中国から伝わったものだそうで江戸時代には将軍家をはじめ一般家庭でも食べるようになったといわれています。おせち料理とがらりとかわって質素であり、正月中のごちそうによる胃の負担をやわらげてくれる非常に理にかなった昔の人の生活の知恵です。

七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）



6・火	ほうとううどん・キャベツときゅうりの浅漬け・ヨーグルト	フルーツきんとん
7・水	七草粥・紅白なます・松風焼き・そうめん汁	白玉ぜんざい
8・木	魚の梅風味天ぷら・筑前煮・みそ汁	お菓子
9・金	おでん・大豆サラダ・みそ汁	フライドポテト
10・土	親子丼・みそ汁	
13・火	ミートスパゲッティー・ほうれん草ときのこのソテー・スープ	お菓子
14・水	☆☆☆1月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
15・木	南蛮漬け・小松菜の煮びたし・千切り野菜のすまし汁	蒸しパン
16・金	豆腐のまさご揚げ・生野菜・ササミの吸い物	マカロニあべかわ
17・土	☆☆☆おかず入りべんとう☆☆☆	
19・月	鶏の甘辛焼き・白菜のおかか和え・みそ汁	もちもちチーズパン
20・火	チャンポン麺・冬のコロコロサラダ・ローストチキン	お菓子
21・水	変わりハンバーグ・人参グラッセ・コーンスープ	お好み焼き
22・木	魚の塩焼き・大根のきんぴら・みそ汁	ココアゼリー
23・金	揚げだし豆腐のあんかけ・ほうれん草のおひたし・みそ汁	あられ
24・土	豚肉のプルコギ丼・白玉入りみそ汁	
26・月	田舎煮・れんこんきんぴら・すまし汁	ラスク
27・火	☆☆☆クッキング☆☆☆	おにぎり
28・水	☆☆☆おかず入りべんとう☆☆☆	お菓子
29・木	魚の五目とろみ煮・ポイルブロッコリー・みそ汁	マーマレードポテト
30・金	肉じゃが・白菜のお浸し・豆腐のみそ汁	ヨーグルト蒸しパン
31・土	三色丼・みそ汁	

17日・28日はおかず入り弁当です。

27日はクッキングです。エプロン、三角巾、マスクの準備おねがいます。