

# 1月の給食だより

令和6年1月 南春日保育所



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。

毎日の食事や運動で体力をつけて、病気に負けない強い体をつくりましょう！

## 春の七草

七草粥は正月行事として定着していますが、本来は1月7日の「人日」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。7日といえば「松の内（一般的には1月1日～1月7日）」の最後の日にあたります。七草が定着したのは、お正月のご馳走に胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をするためもあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

七草粥に使われる春の七草は「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」です。

保育所では、5日のおやつに七草粥を取り入れています。みんなで食べて、1年間元気に過ごせるようにしましょう。



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

### ★旬の食材★

ほうれん草 ブロッコリー 大根 りんご

### ★1月の行事★

- 16日 弁当作りの日 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)
- 19日 麺の日 (幼児クラス・・・主食はいりません)
- 30日 誕生会 (幼児クラス・・・主食はいりません)



# こんだて

月	火	水	木	金	土
			4	5	6
			果物	蒸し野菜	果物
			肉じゃが 切り干し大根サラダ	冬野菜カレー ひじきの華風和え	豚汁
			ストーンクッキー	七草粥	果物
8	9	10	11	12	13
	蒸し野菜	果物	果物	蒸し野菜	果物
成人の日	八宝菜 きゅうりとわかめの 酢の物 ごまめ	コロッケ 白菜の和え物	魚の塩麴焼き 野菜炒め 焼きかぼちゃ	けんちゃん汁 キャベツとちくわの セサミソース	中華スープ
	きなこだんご	ごまわかめおにぎり	ぜんざい	シュガートースト	果物
15	16	17	18	19	20
蒸し野菜	果物	果物	蒸し野菜	果物	果物
魚のフレーク焼き 野菜の納豆和え	弁当作りの日 レバー入り肉だんご 小松菜の和え物	鶏の照り焼き 里芋サラダ	筑前煮 ブロッコリーサラダ	麺の日 ちゃんぽん 野菜のおかか和え	ポトフ
かぼちゃパン	野菜ポッキー	スコーン	そぼろおにぎり	チーズまんじゅう	果物
22	23	24	25	26	27
果物	蒸し野菜	果物	蒸し野菜	果物	果物
さばのソース煮 ほうれん草の白和え 結び昆布	冬野菜のあったか汁 ごまじゃこサラダ	冬野菜シチュー 大豆入り煮昆布	豆腐の中華煮 ブロッコリーのごま和え	高野豆腐入り鶏つくね 大根とわかめの酢の物 さつま芋のこふき	かしわ汁
肉まん	焼き大学芋	豚しぐれおにぎり	さつま芋とりんごのケーキ	じゃがマヨパン	果物
29	30	31			
蒸し野菜	果物	果物			
肉だんごのスープ れんこんのきんぴら	誕生会	豆腐ハンバーグ かぶの酢の物			
焼きカレーパン	ケーキ	コーンマヨトースト			

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。