



1月の給食だより



令和7年1月 南春日こども園



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作りましょう！

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。

7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

★大分の郷土料理★

けんちゃん汁は国東市で食べられている郷土料理です。大根や里芋、人参といった根菜を使った汁物です。10日の給食に取り入れています。

★旬の食材★

ほうれん草 ブロccoliー
大根 りんご

★1月の行事★

- 17日 弁当作りの日 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)
- 29日 誕生会 (幼児クラス・・・主食はいりません)
- 31日 節分ランチ (幼児クラス・・・主食はいりません)



こんだて

月	火	水	木	金	土
					4
					果物
					豚汁
					果物
6	7	8	9	10	11
野菜	果物	果物	果物	野菜	果物
魚の塩麹焼き 切り昆布の当座煮	ハヤシチュー 切干大根サラダ	肉じゃが 野菜のナムル	ニラ豚 里芋のサラダ	けんちゃん汁 ゆかりパスタ	ポトフ
ごまあんパン	七草粥	おかかおにぎり	ガーリックトースト	ぜんざい	果物
13	14	15	16	17	18
	果物	野菜	果物	野菜	果物
成人の日	ぶりの照り焼き 小松菜の和え物	冬野菜カレー 大根なます	八宝菜 ひじきの華風和え	お弁当作りの日 フレークチキン チャプチェ	中華スープ
	豚しぐれおにぎり	きなこだんご	じゃがマヨパン	かぼちゃケーキ	果物
20	21	22	23	24	25
果物	野菜	果物	野菜	果物	果物
魚の香草パン粉焼き ブロッコリーの ごま和え	シチュー 春雨の酢の物	ハンバーグ かぶのそぼろあんかけ	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ	麻婆豆腐 野菜のおかか和え	かしわ汁
ウインナーパン	ココアスコーン	塩昆布おにぎり	ごぼうまんじゅう	かわりおはぎ	果物
27	28	29	30	31	
果物	野菜	果物	果物	果物	
魚のソース煮 大根とわかめの酢の物	炒り豆腐 野菜の納豆和え ししゃも	誕生会	チリコンカン 和風サラダ	節分ランチ	
スノーボールクッキー	さつま芋パン	ケーキ	ピザトースト	きなこ蒸しパン	

※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。