

# 1がつ



# 給食だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
4	火	牛とじ丼 ほうれん草のすまし汁 コールスローサラダ・みかん	牛乳 手作りりんご ジャムトースト	牛乳 ご飯	13	木	ポトフ・春雨サラダ ミニトマト・みかん	牛乳 ねりくり	お茶 ご飯
5	水	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク 野沢菜おにぎり	お茶 ご飯	14	金	豚汁・めひかりの唐揚げ 蓮根サラダ・ブロッコリー りんご	スキムミルク 揚げパン	牛乳 ご飯
6	木	けんちん汁・中華胡瓜 かみかみかき揚げ りんご	牛乳 手作りマドレーヌ	牛乳 ご飯	15	土	イタリアンスパゲティー みかん	お茶 フレンチトースト	牛乳 ご飯
7	金	魚の煮付け・炒り豆腐 サラダ菜・いちご チビ納豆	お茶 七草がゆ	牛乳 ご飯	17	月	鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮・サラダ菜・苺 ブロッコリー・ミニトマト	牛乳 ニラチヂミ	お茶 ご飯
8	土	焼きそば みかん	お茶 バナナ クラッカー	牛乳 ご飯	19	水	おでん キャベツの味噌マヨ和え ぼんかん	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ご飯
11	火	さつま揚げ 千切り大根の含め煮 ミニトマト・ブロッコリー	お茶 白玉ぜんざい みかん	牛乳 ご飯	24	月	鶏肉の照り焼き シーチキンサラダ・苺 ブロッコリー・サラダ菜	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 ご飯
21	金	🎊 <b>お誕生会</b> 🎊							
		赤飯	ブリの照り焼き	煮つけ	ヨーグルト	バナナ	お茶		
		ブロッコリー	いちご	サラダ菜					

## 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。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

**弁当の日**  
**12日**

★年末年始におせち料理やお餅などを食べて疲れた胃腸を整えたりビタミンを補うために、「春の七草」と呼ばれる野草を使って作る七草粥を食べると1年健康で過ごせると言われています。



**せり**  
良い香りのする草。解熱、貧血予防に効果がある。

**なずな**  
調整作用がある。目にもいい。

**ごぎょう**  
咳やのどの炎症を和らげる効果がある。

**はこべら**  
調整作用がある  
古くは虫歯に効くとされていた。

**ほとけのざ**  
コオニタピラコ(小鬼田平子)と呼ばれるキク科の草。

**すずしろ**  
大根。消化促進効果あり。  
胃もたれや胸やけに効果あり。  
葉の部分を使用。

**すずな**  
かぶ。消化を促進し、腸内環境を改善。  
葉の部分を使用。