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 18	木	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	お茶 4日　手作り桜もち 18日じゃこごまおにぎり	お茶 ご飯	13 27	土	イタリアンスパゲティー ロールパン みかん	お茶 バナナ リッツ	牛乳
5 19	金	魚の煮付け 炒り豆腐 サラダ菜・みかん	牛乳 5日　七草がゆ 19日きな粉おはぎ	牛乳 ご飯	15 29	月	さつま揚げ・サラダ菜 千切り大根の含め煮 ブロッコリー・りんご	スキムミルク 手作りねりくり	牛乳 ご飯
6 20	土	ちゃんぽん バナナ	お茶 ミニクリームパン	牛乳	16 30	火	豚汁・オムレツ マカロニサラダ ミニトマト・ブロッコリー	牛乳 納豆トースト	お茶 ご飯
9 23	火	牛丼 コールスローサラダ みかん	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 ご飯	17 31	水	けんちん汁・りんご かみかみかき揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 ご飯
11 25	木	ポトフ 春雨の酢の物 ミニトマト・りんご	みかん ぜんざい	お茶 ご飯	22	月	魚のカレー焼き・サラダ菜 シーチキンサラダ・いちご ブロッコリー・チビ納豆	スキムミルク 磯辺揚げ風 おにぎり	牛乳 ご飯
12	金	魚のムニエル・サラダ菜 ひじき煮・スイートスプリング ブロッコリー・ミニトマト	牛乳 揚げパン	牛乳 ご飯	24	水	おでん キャベツの味噌マヨ和え ぽんかん	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 ご飯
26	金	お誕生会 赤飯　チキン南蛮　ウインナー　ブロッコリー ほうれん草のすまし汁　サラダ菜　いちご						ヨーグルト バナナ	お茶

新年あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくりすごせましたか？今年も、子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作ってまいります。

　寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気いっぱい冬を乗り切っていきましょう。

春の七草（七草粥）

七草がゆを食べる1月７日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。

七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足」しがちな青菜の栄養を補給することができる、素晴らしい行事食といえます。

◆せり・・・鉄分が多く含まれる。
◆なずな・・・別称ぺんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
◆ごぎょう・・・風邪予防や解熱に効果がある。
◆はこべら・・・古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
◆ほとけのざ・・・別称タビラコ。
◆すずな・・・かぶのこと。
◆すずしろ・・・だいこんのこと。