

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食
1	土	ジョア	カレーピラフ 肉団子スープ	お茶 せんべい
3	月	ちらし寿司 お茶 せんべい	ちらし寿司(3歳児) 手巻き寿司(4・5歳児) 牛肉の甘辛煮 小松菜のツナ和え すまし汁	牛乳 節分ポーロ 小魚(以)
4	火	ごはん お茶 コーンのお星さま	鶏の立田揚げ 大根炒めなます さつま汁	ミルク みかん(未) りんご ウエハース(以)
5	水	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 春雨のごま酢和え ハナナ	牛乳 ビスケット
6	木	ごはん 牛乳 せんべい	魚の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜とうす揚げの味噌汁	お茶 そぼろおにぎり★
7	金	ハヤシライス お茶 クラッカー	ハヤシライス(大麦ごはん) コールスローサラダ チーズ	牛乳 スパゲティナポリタン★
8	土	ヨーグルト	炊き込みご飯 豚汁	お茶 せんべい
10	月	ごはん お茶 コーンのお星さま	鶏のチリソース 粉ふきいも 米粉ワンタンスープ	ミルク クラッカー 小魚(以)
12	水	カレーライス 牛乳 せんべい	カレーライス カテーシチーズサラダ でごはん	ミルクココア コーンのお星さま 小魚(以)
13	木	ごはん ヨーグルト	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆和え 白菜の味噌汁	牛乳 クッキー★
14	金	ごはん ジョア	鶏の西京焼き 大根サラダ ふかしのすまし汁	くだものゼリー ウエハース(以)
15	土	ヨーグルト	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット
17	月	ごはん やさしいリング	白味噌ポトフ ブロッコリーと卵のサラダ チーズ	牛乳 米粉蒸しパン★
18	火	ごはん お茶 お米リング	豚肉とれんこんの中華炒め でごはん コーンかきたまスープ	ミルクココア ビスケット
19	水	ごはん ジョア	カレーうどん 小松菜のお浸し ハナナ	牛乳 さつまきな粉★
20	木	ごはん お茶 パナナ	ボークビーンズ ツナサラダ 青のりポテト	ミルク クラッカー
21	金	ごはん お茶 でごはん	魚のレモンバター焼き マセドアンサラダ 小松菜のスープ	牛乳 せんべい
22	土	ジョア	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット
25	火	ごはん お茶 お米リング	鶏肉のごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	牛乳 パナナ ウエハース(以)
26	水	ごはん ジョア	中華丼 もやしときゅうりの中華和え 金時煮豆	牛乳 せんべい
27	木	ごはん 牛乳 コーンのお星さま	豚肉と大豆の磯煮 小松菜のじゃこ和え りんご(2歳児・以上児) でごはん(0・1歳児)	お茶 中華風五目おにぎり★
28	金	ごはん お茶 ウエハース	ローストチキン キャベツのサラダ にんじんポターージュ	ミルクココア クラッカー 小魚(以)

3日(月)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

～七草がゆをたべました～

お正月が明けて、1月7日に七草がゆを食べました。  
 1月7日の朝に七草がゆを食べると1年健康で過ごせるといわれています。体にやさしく、体が温まる七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸を回復させます。  
 七草がなくても、小松菜やほうれん草で代用してもいいです。  
 給食調理員が、にじ・つき・ほし組で七草がゆの話をしました。七草の説明の中で「すすなはかぶのことだよ」「すすしろはだいこんだよ」と話すと「かぶなら知ってる」「だいこんわかる」と嬉しそうに言っていました。みんなで「今年もみんなが元気に過ごせますように」とお願いしながらいただきました。  
 給食では、畑でとれただいこんを使いました。子ども達は「おいしい」「(園の畑の)だいこんあった」と食べていました。  
 これからの寒い毎日、元気に過ごせるように願っています。



～正しい姿勢でよくかんで食べましょう～

正しい姿勢は、食事に集中できます。  
 ・背筋をのばす  
 ・体と机の間は、にぎりこぶし1つ分あける  
 ・足の裏全体を床につける  
 姿勢が悪いと、食べ物の通り道が狭くなり消化しづらくなります。  
 よくかんで食べると、だ液がたくさん出るので、食べものをうまく飲み込むことや、消化・吸収を助けます。  
 また、食べすぎを防ぎ、適量で満足感も得られます。あごの発達や、むし歯の予防の効果も期待できます。  
 家族やお友達と一緒に、ゆっくり食事を楽しみましょう。  
 お部屋に食事の様子を見に行きました。「ごはんをよくかんで食べるとあまくなるよ」の声掛けには、「あまくなった」の返事がありました。これからも正しい姿勢でよくかんで食べることが習慣になるように声掛けしていきたいと思ひます。

