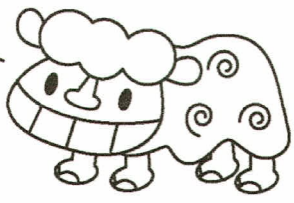




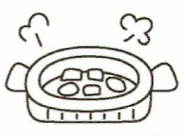
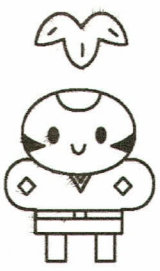
給食だより



あけましておめでとうございます

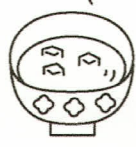


今年もよろしくお願いいたします。楽しいお休みが過ごせましたか？
 2021年も子供たちが元気で、笑顔いっぱいの園生活を送れますように給食室も
 がんばって美味しい給食を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。
 おいしく食べて風邪に負けない丈夫な体と健康な心づくりに励んでいきましょう！



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入
 れると、ポカポカしたままで登園
 できます。スープやみそ汁など、温
 かい汁物は、おなかの中から体中
 を温めてくれますよ。



「おせちの意味」



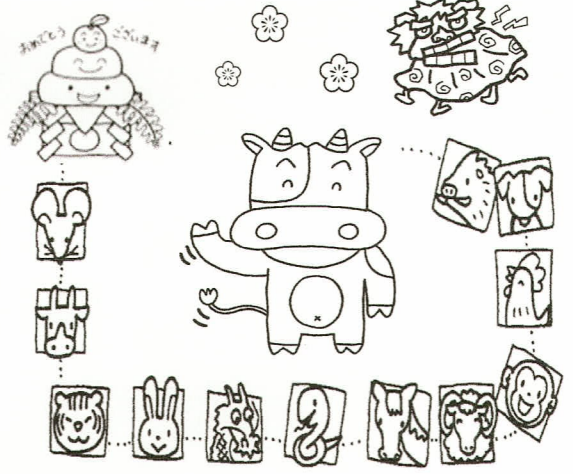
みんなが大好きなおせち料理

一品一品ちゃんと理由があって作られていますよ。

- 重箱…おめでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますように
- 黒豆…一年中マメに働けますように
- 紅白かまぼこ…紅白は縁起が良く、半円は初日の出を表しています
- 栗きんとん…黄金色の財宝にたとえて、豊かな1年になるように
- 伊達巻…巻物にたとえて、習い事や学問が成就するように
- エビ…長いひげを生やして腰が曲がるまで長生きでいられるように
- 煮しめ…縁起のよい食材と一緒に煮しめることで、家族みんなが仲良く暮らせますように

おかゆを食べて体調を整えましょう!

1月7日には「七草がゆ」を食べる風習があります。
 お正月のご馳走で弱った胃の調子を整えたり、無病息災を
 願う意味もあります。七草とは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
 ホトケノザ・スズナ・スズシロ」のことをいいます。
 保育園でも食べやすくアレンジした「七草がゆ」をみんなで食べて
 1年の健康を願いたいと思っています。



給食の栄養価をお知らせします!!

	一人当たりの栄養価 (1月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	586	21.0	17.1	230	2.2	142	0.31	0.39	29
3歳未満児	475	17.0	14.0	222	1.9	273	0.24	0.34	28

※ 今月の「レシピ紹介」はお休みさせていただきました。

