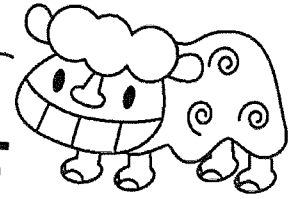
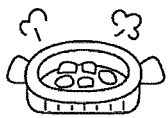


あけましておめでとうございます

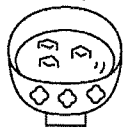


今年もよろしくおねがいたします。楽しいお休みが過ごせたでしょうか？
2022年も子供たちが元気で、笑顔いっぱいの園生活を送れますよう
給食室も頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。
おいしく食べて風邪に負けない丈夫な体をと健康な心づくりに励んでいきましょう！！



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。



お正月に食べるおせち料理には、一年間の願いを込めてそれぞれに意味があります。ご家族皆さんでお話してみましょう。

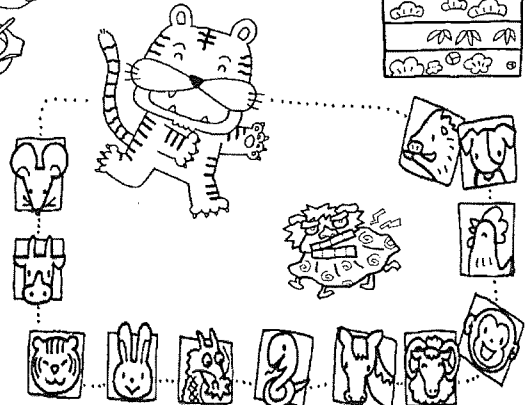
- 重箱…おめでたいことを重ね、幸せが積み重なっていくように
- 紅白かまぼこ…「紅」は喜び「白」は清めを意味する。
- 伊達巻…巻物に例えて、習い事や学問が成就するように
- 黒豆…一年中マメに働けますように
- 数の子…子が沢山生まれて、代々栄えますように
- エビ…長いひげを生やして腰が曲がるまで長生きできるように

おかゆを食べて体調を整えましょう!

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



年末年始はごちそうがたくさん。
胃の調子をととのえるため、厄除けのために1月7日には「七草がゆ」を食べます。
七草とは、セリ・なずな・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・すずな・すずしろ のことを言います。
保育園でも食べやすくアレンジした「七草がゆ」を食べて、1年間の健康を願いたいと思います。



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	565	19.8	16.4	200	2.4	185	0.29	0.33	28
3歳未満児	498	17.4	15.0	192	2.3	283	0.27	0.31	34

※ 今月のレシピ紹介はお休みさせていただきました。