

令和2年1月8日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

1月給食だよ!



新年明けましておめでとうございます。年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしになりましたか。さて、早いもので今年度も残すところあと3か月となりました。聖ヶ丘保育園のお友達はたくさんの味覚に触れて日々成長してきたことと思います。調味方法や味付けの幅を広げながら、1つお兄さん・お姉さんになる準備中のお友達に食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を目指していきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月15日に小豆粥を食べます

・小正月(こしょうがつ)

小正月とは1月1日を中心とした正月行事「大正月」に対し、1月15日に行われる行事のことをいひます。

・小豆粥

小正月に食べるといいとされている伝統的な食べ物です。小豆のように赤い食べ物は邪気を祓うと考えられていた古い風習に由来しているそうです。これを食べて1年の無病息災を願ひましょう。

15日は出世魚であるぶりを使った「ぶりの照り焼き」、紅白の色合いがおめでたい「柿なます」も食べたいと思ひます。

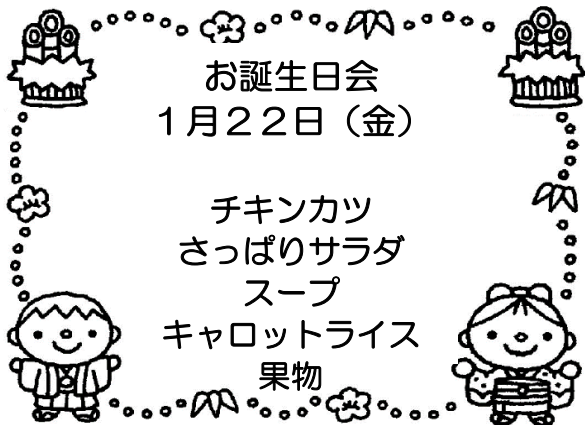


七草粥

1月7日に保育園では、七草粥を食べます。

本来、七草粥の由来には様々な言い伝えがあります。「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」青菜を食すことによって、「冬場に不足しがちなビタミンを摂取する」といった意味があります。

せりなすなごぎょう
はこべら
ほとけのざすすなすすしろ



| 離乳食 | | |
|-----|---------------------------|--------------------------|
| 月 | あんかけ丼 スープ バナナヨーグルト | 野菜の煮物 スープ おかゆ |
| 火 | 野菜の和風煮 おなか煮 おかゆ | シチュー 煮びたし おかゆ |
| 水 | 豆腐ハンバーグ 含め煮 おかゆ | さつまいものおやき 清汁 おかゆ |
| 木 | 野菜のうま煮 清汁 おかゆ | 豆腐のトマト煮 野菜の炒め物 おかゆ |
| 金 | 魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 おかゆ | 煮魚 煮びたし おかゆ |

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

| 区分 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食塩相当量 (g) | |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-------------|------------------------|------------------------|-----------|--------------|-------|
| | | | | | | A (μgRE) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | C (mg) | | |
| 乳児 | 基準量 | 487 | 18.3 | 13.6 | 200 | 2.3 | 200 | 0.25 | 0.28 | 18 | 1.6未満 |
| 幼児 | 給与量 | 516 | 20.4 | 14.9 | 317 | 2.2 | 113 | 0.28 | 0.45 | 27 | 1.6 |
| 幼児 | 基準量 | 559 | 21.0 | 15.5 | 260 | 2.3 | 200 | 0.32 | 0.36 | 18 | 1.9未満 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|
| 児 | 給与量 | 572 | 22.8 | 18.4 | 253 | 2.1 | 138 | 0.32 | 0.43 | 33 | 1.8 |
|---|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|