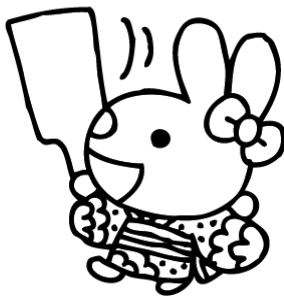




1月給食だよ!



令和4年1月11日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



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、どのようにお過ごしだったでしょうか。「今日の給食はなぁに〜?」と、元気な声が聞けるのを楽しみにしていた私たちです。

さて、今年度も早いもので残すところ3か月になってしまいました。たくさん遊んで・行事を経験して・ご飯を食べて、すくすく成長した子どもたちは、春よりもとっても頼もしい顔をしている様に思います。これからも調理方法や食材の幅を広げながら、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!と考えていますので、どうぞよろしくお祈りします。

風邪に負けない!! ~冬のからだ~

寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しかし、子どもたちは、お外で遊びたくてウズウズ・・・!

と、いう季節ですね。そんな今の季節には、実はビタミンが多い食材が旬を迎えます。

旬の白菜や大根、ほうれん草や人参など、煮込み料理には最適です。いつもの食卓に旬のものを盛り込んで、体の中から暖めてみてあげてください。

しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る。この3つで風邪をシャットアウト!! 元気いっぱい保育園で遊んで下さいね。



1月14日(金) 小正月の献立

- ・小豆粥
- ・ぶりの照り焼き
- ・柿なます
- ・昆布巻
- ・栗きんとん

古来より、豊作の祈願や大切な家族の健康と安全の祈ってきた小正月。小豆(あずき)の赤い色には、昔から邪気を払う力があると考えられ、小正月の1月15日に邪気を払い、この1年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。

ノロウイルス



手洗いのほかにも食材の十分な加熱が必要です。

特に二枚貝は、中心まで火を通しましょう。中心温度85~90度、90秒以上の加熱で感染力を失います。



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

《 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	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	425	17.3	12.0	205	1.9	117	0.24	0.36	18	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	526	19.3	15.8	152	2.1	150	0.28	0.33	23	2.1

☆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。