



## 明けましておめでとうございます！

新しい年が始まりました。お正月はどのように過ごされましたか？(o^o)  
1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年をはじめましょう。

お正月休みの楽しかった様子を、子どもたちと話すのが楽しみです♪

そして、いよいよ卒園・進級まで3カ月になりましたね。お茶わんを持って食べる、こぼさず食べることが上手にできる子が多くなりました。

食事の準備やあいさつ、食事のマナーを保育園でも言葉がけし、日々の成長を喜び、応援しています。

今年も一年、子どもたちに楽しく！美味しい！給食を作りたいと思います(^\_^)v

## 絵本×献立

1月の献立で、★マークが付いている所は、絵本の中に出てくる食材や、食べ物を献立に取り入れています。登場人物が楽しそうに食べていたり、おいしそうな食事が出てきたりする絵本は、食べる楽しさを知ってもらい、食への興味を持ってくれたらいいな、という思いで考えました♪  
「うちの子はほとんど野菜を食べてくれない」など、子どもの好き嫌いに困っているママも多いのではないのでしょうか。無理やり食べさせるのは逆効果なので、キャラクターたちが何でもおいしそうに食べている絵本などを一緒に読んで、「●●ちゃんも食べたらきっとおいしいよ！」と言葉をかけてあげるのがおすすめです。

また、食育の大切な要素の一つが、「食に対する感謝の気持ちを育む」ということ。食材を育ててくれる人や、調理してくれる人、また私たち人間が生きていくために命を犠牲にしてくれている動物たちへのありがたさを教えてくれる絵本に出会えると、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を深く理解できるようになります。

今回、取り入れた絵本の他にも、たくさんのお茶わんの絵本があります。

健康な食生活に欠かせないのが、バランスの取れた食事です。

栄養素の役割などを学べる絵本を読むと、偏食・小食気味の子も意識が変わりそうです。

大人にとっても勉強になる内容の絵本が多いので、パパやママも一緒に読んでいただければ毎日のごはんの献立作成時に役立つかもしれませんよ(\*\_\*)\*

### 七草粥

1月7日には、薬草にも使われる七草(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)の入ったおかゆを食べて「無病息災」を願いましょう。  
また、正月に飲み食いして疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う役割をしてくれます。

7日が日曜日なので、保育園では5日のおやつに登場します！

### おせち料理の由来

漢字では「御節」と書きます。「節」に行く神様をお祭りする供物の事でした。おせち料理は、もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理でした。  
これがいつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着したのです。昔の人々はおせち料理に、豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めました。

### 冷えから守る体づくり

現在、低体温の大人、子供が増えているそうです。低体温になると、新陳代謝、血流が悪くなり、風邪を引きやすくなったり、アレルギーの原因にもなります。「冷えは万病の元」といいます。日頃から体を冷やさない工夫をすることが大切です。

＜体を温める食材＞

(冷えをとり、血の流れを良くし、新陳代謝を促進させます)

●調味料・スパイス

唐辛子・にんにく・生姜・黒砂糖・山椒・シナモン・八角

●肉・魚

羊肉・鶏肉・海老・マグロ・さけ・さんま

●野菜 ニラ・長ネギ・シソ・かぶ・カボチャ

●飲み物 酒・紅茶など



◎給食の日	◎メニュー	◎絵本の題名
4・21日	【カレー】 【りっちゃんのスラダ】	『カレーライス』 福音館書店 『サラダでげんき』 福音館書店
5・22日	【玉子焼き】 【切り昆布のごまドレサラダ】	『おしゃべりなたまごやき』 福音館書店 『こんぶのぶーさん』 ブロンズ新社
9・23日	【大根人参ごぼうの煮物】	『だいこんにんじんごぼう』 アスラン書房
10日	【プリン】	『プリンちゃん』 理論社
11日	【カステラ】	『ぐりとぐら』 福音館書店
12日	【おさつスティック】	『さつまのおいも』 童心社
13日	【ホットケーキ】	『しろくまちゃんのほっとけーき』 こぐま社
15日	【あんぱん】	『アンパンマン』 フレーベル館
15・29日	【キャベツのごまマヨ和え】	『キャベツくん』 文研出版
16日	【サンドイッチ】	『サンドイッチサンドッチ』 福音館書店
16・30日	【かぶスープ】	『おおきなかぶ』 福音館書店
17日	【かぼちゃサラダ】 【おむすび】	『14ひきのかぼちゃ』 童心社 『おむすびころりん』 鈴木出版
18日	【ちくわの磯部あげ】 【クッキー】	『ちくわのわーさん』 ブロンズ新社 『おまたせクッキー』 偕成社
19日	【ドーナツ】	『まるくておいしいよ』 福音館書店
24日	【蒸しパン】	『はばばあちゃんのおなぞなぞりょうりむしほんのまき』 福音館書店
25日	【ハムラーメン】	『崖の上のポニョ』 徳間書店
26日	【フライドポテト】	『じゃがいもポテトくん』 小学館
31日	【ミートスパゲティ】	『こまったさんのスパゲティ』 あかね書房



ちなみに...

1月17日はおむすびの日！！(3時のおやつに提供します♡)

1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。この震災での経験をきっかけとして、お米の大切さを再認識し、「おむすびの日」と決めました。

# 1月 献立表

# 住吉むつみ保育園

4日 (木)	★カレー	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、砂糖、コンソメ、カレールウ	16日 (火)	ご飯	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、長ネギ、にんにく、甜麺醬、砂糖、醤油、酒、塩コショウ	26日 (金)	ハンバーガー	パンズ、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、レタス、塩コショウ、ケチャップ、木綿豆腐
	★サラダ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、人参、ハム、ミニトマト、塩昆布、砂糖、塩、油、酢、かつお節		ホイコーロー	春雨、えび、さくらげ、にら、椎茸、生姜、塩コショウ、鶏ガラ		★フライドポテト	じゃがいも、油、塩
5日 (金)	卵かけ合わせ	卵	春雨とえびの炒め物	シーザーサラダ	レタス、サニーレタス、ペーコ、きゅうり、ミニトマト、黄パプリカ、にんにく、ヨーグルト、粉チーズ	コールスロー	キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、砂糖、酢、塩、オリーブ油	
	枝豆コンソテー	枝豆、コーン缶、バター、コンソメ、塩コショウ	★かぼスープ	みかん	かぶ、かぶの葉、玉ネギ、えのき、卵、片栗粉、鶏ガラ、醤油	ポパイオムレツ	卵、ほうれん草、ウインナー、玉ネギ、コンソメ、牛乳	
6日 (土)	ゆでたまご	コーンフレーク、マヨネーズ、バター	おやつ	★サンディッチ	食パン、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩コショウ	パンキンポターージュ	南瓜、玉ネギ、パセリ粉、牛乳、クリーム、コンソメ	
	★マヨ和え	豚、ブロッコリー、しめじ、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、塩コショウ	おやつ	ロールパン	牛肉、ブロッコリー、玉ネギ、ケチャップ、砂糖、コンソメ	いちご		
7日 (日)	★玉子焼き	卵、豚ミンチ、ひじき、大豆、人参、砂糖、醤油、みりん、かつおだし	おやつ	★かぼちゃサラダ	南瓜、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウ	きなこコンブシロ	コーンフレーク、きな粉、グラニュー糖	
	★切り昆布のゴマドレサラダ	切り昆布、かにかま、きゅうり、ツナ缶、塩コショウ、ごま、砂糖、醤油、酢	おやつ	マカロニグラタン	マカロニ、玉ネギ、しめじ、コーン缶、ウインナー、マッシュルーム、ピザ用チーズ、小麦粉、牛乳、バター、コンソメ	鹿せご飯	米、鶏肉、しめじ、ごぼう、人参、醤油、みりん、塩、砂糖	
8日 (月)	なめこのみそ汁	なめこ、玉ネギ、大根、油揚げ、青ねぎ、麦あそ、かつお昆布だし	おやつ	コンソメスープ	キャベツ、人参、エリンギ、じゃがいも、コンソメ	豚の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、えのき、生姜、青ねぎ、醤油、みりん	
	オレンジ		おやつ	オレンジ		ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参、かつお節、塩、醤油	
9日 (火)	★七草粥	米、ゼリ、ナツメ、ゴキウ、ハコベラ、ホトケウザ、スズナ、スズロ、豚ミンチ、砂糖、生姜、塩	おやつ	★おもすび	米、小松菜、鮭、ごま、塩、醤油	豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、玉ネギ、かつお昆布だし、味噌	
	すき焼き丼	米、牛肉、白菜、椎茸、白ネギ、豆腐、砂糖、醤油、みりん、酒	おやつ	★おもち	米、小松菜、鮭、ごま、塩、醤油	みかん		
10日 (水)	あっさりサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、砂糖、塩、酢、オリーブ油	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	ツナマヨチーズトースト	食パン、ツナ缶、ピザ用チーズ、マヨネーズ	
	添え野菜	ブロッコリー、トマト	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	さばの洋風焼焼き	さば、にんにく、パン粉、パセリ粉、醤油、みりん、砂糖	
11日 (木)	すまし汁	里芋、大根、人参、ほうれん草、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	★キャベツのごまマヨ和え	キャベツ、かにかま、きゅうり、貝割り大根、マヨネーズ、醤油、すりごま	
	バナナ		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	卵の花	おから、ひじき、枝豆、こんにやく、豚ミンチ、砂糖、醤油、かつおだし、みりん、酒	
12日 (金)	★抹茶クッキー	小麦粉、バター、砂糖、抹茶	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、なす、玉ネギ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	
	おやつ	★抹茶クッキー	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	バナナ		
13日 (土)	ご飯	豚肉のおかか炒め	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	マールケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、塩、牛乳、ココア	
	すかぶ	かぶ、もずく、柚子、醤油、砂糖、酢、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
14日 (日)	★大根人参ごぼうの煮物	大根、人参、ごぼう、厚揚げ、れんこん、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、塩、かつおだし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	白菜のすまし汁	白菜、豆腐、しめじ、人参、砂糖、醤油、塩、かつお昆布だし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
15日 (月)	みかん		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★クッキー	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
16日 (火)	パン	ロールパン、クロワッサン	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	クリームシチュー	鶏肉、玉ネギ、しめじ、マッシュルーム、じゃがいも、人参、ブロッコリー、シチエール、コンソメ、牛乳、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
17日 (水)	添え野菜	きゅうり、カブ、アスパラ、南瓜、さつま芋、アスパラガス、砂糖、酢、ツナ缶、オリーブオイル、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	ポパイ炒め	ほうれん草、もやし、コーン缶、卵、ペーコ、にんにく、コンソメ、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
18日 (木)	グレープフルーツ		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★プリン(ミルクティー)	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
19日 (金)	ご飯	鶏肉のおかか炒め	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	すかぶ	かぶ、もずく、柚子、醤油、砂糖、酢、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
20日 (土)	★大根人参ごぼうの煮物	大根、人参、ごぼう、厚揚げ、れんこん、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、塩、かつおだし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	白菜のすまし汁	白菜、豆腐、しめじ、人参、砂糖、醤油、塩、かつお昆布だし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
21日 (日)	みかん		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★クッキー	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
22日 (月)	パン	ロールパン、クロワッサン	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	クリームシチュー	鶏肉、玉ネギ、しめじ、マッシュルーム、じゃがいも、人参、ブロッコリー、シチエール、コンソメ、牛乳、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
23日 (火)	添え野菜	きゅうり、カブ、アスパラ、南瓜、さつま芋、アスパラガス、砂糖、酢、ツナ缶、オリーブオイル、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	ポパイ炒め	ほうれん草、もやし、コーン缶、卵、ペーコ、にんにく、コンソメ、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
24日 (水)	グレープフルーツ		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★プリン(ミルクティー)	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
25日 (木)	ご飯	鶏肉のおかか炒め	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	すかぶ	かぶ、もずく、柚子、醤油、砂糖、酢、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
26日 (金)	★大根人参ごぼうの煮物	大根、人参、ごぼう、厚揚げ、れんこん、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、塩、かつおだし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	白菜のすまし汁	白菜、豆腐、しめじ、人参、砂糖、醤油、塩、かつお昆布だし	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
27日 (土)	みかん		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★クッキー	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
28日 (日)	パン	ロールパン、クロワッサン	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	クリームシチュー	鶏肉、玉ネギ、しめじ、マッシュルーム、じゃがいも、人参、ブロッコリー、シチエール、コンソメ、牛乳、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
29日 (月)	添え野菜	きゅうり、カブ、アスパラ、南瓜、さつま芋、アスパラガス、砂糖、酢、ツナ缶、オリーブオイル、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	ポパイ炒め	ほうれん草、もやし、コーン缶、卵、ペーコ、にんにく、コンソメ、塩コショウ	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
30日 (火)	グレープフルーツ		おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	おやつ	★プリン(ミルクティー)	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
31日 (水)	ご飯	鶏肉のおかか炒め	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	
	すかぶ	かぶ、もずく、柚子、醤油、砂糖、酢、塩	おやつ	★クッキー	小麦粉、バター、砂糖	おやつ	★クッキー	

※ おやつには毎回、牛乳が付きまます。  
 ※ 咀嚼力強化などの為、  
 月・水・金のおやつに昆布を提供しています。  
 昆布の原材料は全て国産です。



## 1月26日(金) お誕生会メニュー



ハンバーガー  
 フライドポテト コールスロー  
 ポパイオムレツ パンプキンポターージュ  
 いちご