



給食だより

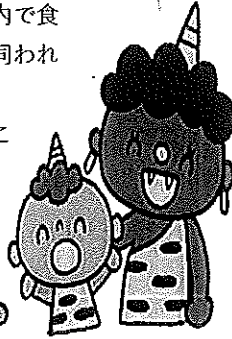
令和6年1月31日 島海保育園



1月は年長児のお膳給食がありました。きちんと正座して時間内で食べ終わっていました。いつもと違った雰囲気、楽しんでいる様子も伺われ良い経験になったと思います。

今月は節分で季節の行事を楽しみます。給食ではどんな「おにっこランチ」が登場するのかお楽しみに！

また、この時期は風邪やインフルエンザが流行するので抵抗力を強くするためにも食事で栄養バランスを摂って元気に登園してくださいね。



*今月の目標 食事のマナーを意識して食べる

給食の時間は楽しいもので、つい食べながらお話ししたり、早く食べ終わっても賑やかにお話ししている子ども達もいます。マナーとは、みんなが気持ちよく過ごすためのルールです。早く食べ終わっても静かに待てるように、言葉がけをしていきたいと思ひます。

*節分にちなんで、大豆パワーを見直してみましよう。

大豆はとても貴重なたんぱく源で日々不足がちな鉄分とカルシウムも豊富に含まれています。毎日簡単に摂取するには納豆やお味噌汁が最適でしょう。お味噌汁は最後の仕上げにお味噌を入れて煮立たせないように気をつけましよう。

*お弁当のごはん量の目安

3歳で100g(コンビニのおにぎり約1個分)が適量となっています。標準量を食することが理想的ですが、個人差もありますので子どもの成長や食欲に応じて食べられる量に調節するのがいいと思ひます。

1月はりんご屋さんから沢山のりんご、中林先生からみかんを頂き給食でご馳走になりました。ありがとうございました。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましよう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましよう。毎日の食事には、卵、魚肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましよう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができましよう。



今月のメニュー



☆献立は都合により変更になる場合があります。

日	曜日	ぎりん・ばんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
1	木	炒り鶏・バナナ・シーフードシチュー	ウィンナー炒め
2	金	☆☆☆ おにっこランチ ☆☆☆	☆☆☆☆
3	土	かきたまうどん・フルーツ	☆☆☆☆
5	月	焼き魚・スパサラダ・オレンジ・けんちゃん汁	ミートボール
6	火	切り干し大根煮・高野ハンバーグ・ゼリー・キャベツスープ	バナナ
7	水	キーマカレー・ナン・豆腐サラダ・バナナ・ラッシー	ごはん
8	木	肉豆腐・ミニホットドック・りんご・わかめ汁	タコさん
9	金	おでん・パイナップル・さつまいもシチュー	ミニホットドック
10	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
13	火	筑前煮・玉子焼き・バナナ・キャベツ汁	しらすふりかけ
14	水	△△白菜メンチカツ・中華サラダ・ゼリー・わかめスープ	おにぎり
15	木	魚の味噌煮・大根サラダ・りんご・そうめん汁	玉子焼き
16	金	ポークカレー・胡麻和え・バナナ・牛乳	サンドパン
17	土	肉うどん・フルーツ	☆☆☆☆
19	月	すき焼き・ちくわ磯辺揚げ・バナナ・わかめ汁	ヨーグルト
20	火	魚フライ・野菜炒め・りんご・白菜汁	納豆
21	水	チーズコロッケ・ひじき煮・ゼリー・コーンスープ	りんご
22	木	シーフードカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	ゆで玉子
24	土	わかめうどん・フルーツ	☆☆☆☆
26	月	肉じゃが・納豆和え・パイナップル・大根汁	シュウマイ
27	火	鶏唐ケチャップ和え・おひたし・りんご・すまし汁	ポテト
28	水	肉みそ・マカロニグラタン・バナナ・玉子スープ	たこさん
29	木	親子煮・大学ポテト・白菜シチュー	ウィンナー炒め



*ご飯のいらない日

2日(金) おにっこランチ
7日(水) キーマカレー・ナン

*手作りおやつ

7日(水) さつまいも蒸しパン
16日(金) フレンチトースト

*カミカミデー

20日(火) するめ
26日(月) カリポリラーメン