

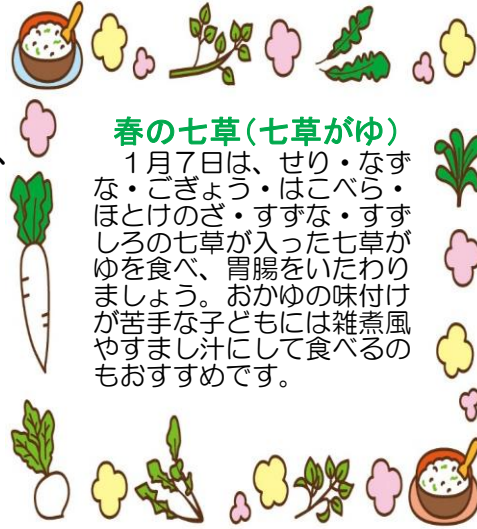


1月の給食だより



鶴川保育園
濱口保育園
平成31年 1月 1日

子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。意識して生活リズムを大切にしよう。また、寒さも本番となり、体調も崩しやすいので、うがい・手洗い、食事をしっかりと食べるなど、風邪にも負けないようにしたいですね。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いのポイントをしっかりと覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

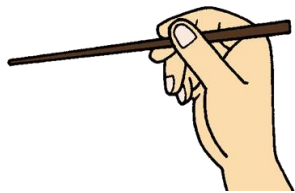
■1日3食、栄養バランスよく食べる
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる
よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない
脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



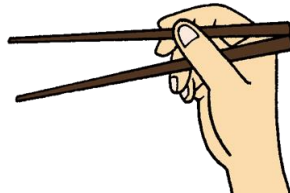
はしを正しく持って動かしてみよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	元日	年始休園	年始休園	年始休園	年始休園
7	8	9	10	11	12
*七草がゆ *お魚ナゲット *花野菜サラダ *果物	お誕生会 *ちらし寿司 *すまし汁 *エビフライ *添え野菜 *ゼリー *スパゲティサラダ	*ごはん *大根のみそ汁 *鶏肉のマーマレード焼き *温野菜 *春雨の生姜煮	*わかめごはん *にら玉汁 *おでん *酢の物 *果物	*ごはん *野菜スープ *カラフルオムレツ *温野菜 *れんこんのきんぴら	*ドライカレー *スープ *果物
お菓子 お茶	とと焼き お茶	パリパリピザ お茶	フルーチェ	お菓子 牛乳	お菓子 果物
14	15	16	17	18	19
	*ピンパ *中華風スープ *ミニ春巻き *温野菜 *果物	*ごはん *すまし汁 *鯖のみそ煮 *おひたし *ごぼうサラダ	*バターライス *コーンポタージュ *メンチカツ *添え野菜 *春雨サラダ	*カレーうどん *ミートボール *温野菜 *果物	*チキンソリア *スープ *果物
成人の日	お菓子 カルピス	磯辺団子 お茶	お菓子 果物	ゼリー チーズパイ	お菓子 果物
21	22	23	24	25	26
*ごはん *白菜のみそ汁 *肉じゃが *のり酢和え *果物	*三色どんぶり *青菜のみそ汁 *大根サラダ *竹輪の磯辺揚げ	*ごはん *豆腐のみそ汁 *焼き魚 *ごま和え *茎わかめソテー	*ふりかけごはん *かきたま汁 *レバーの変わり揚げ *添え野菜 *マカロニサラダ	*ごはん *水菜のスープ *かぼちゃグラタン *フロッコリーサラダ *ひじきの炒り煮	*きのこうどん *果物
パン 牛乳	フルーツゼリー	肉まん お茶	フライドポテト 果物	お菓子 お茶	お菓子 果物
28	29	30	31	茶わんの正しい持ち方	
*ハヤシライス *カミカミサラダ *お茶 *福神漬け *果物	*ごはん *すまし汁 *鶏肉のゴマみそ焼き *温野菜 *切干大根煮	*納豆ごはん *豚汁 *白身魚のフライ *添え野菜 *7品目サラダ	*タンメン *シューマイ *温野菜 *果物	<p>親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。</p>	
お菓子 牛乳	ブルーベリー バナナケーキ	ヨーグルト	おにぎり お茶		