

Table with columns for Date, Day, Breakfast, Lunch, Dinner, and Nutritional Information. It lists daily menus and ingredients for children's meals.

今月の目標「なんでも食べて、丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう」

○印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
●印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「麦茶」になります。
○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
○玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。
＜おねがい＞
◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

お知らせ
●6日(金)季節のご飯給食
●11日(水)なし組1/2クエスト給食
●19日(木)お誕生会おたのしみ給食
●21日(土)お弁当の日

★給食で使用する利用産の食材★
米、じゃがいも、西洋かぼちゃ、大根、玉ねぎ、人参、にんにく、長ねぎ、白菜、ほうれん草、キャベツ、トマト、小松菜、フロッコリー、ごぼう

<給食だより>
あけましておめでとうございませう
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
子ども達が毎日元気に健康に過ごせるように、今年も安全・安心なおいしい給食を作っていきますとおもいます。
旧暦の一月は「睦月(むつづき)」といい、みんなが仲良く集まり「仲睦まじく」するというのが誇りに思っています。
今年もみんなでお仲良く、そして、乗り多い素晴らしい一年になりますよう心からお祈り申し上げます。

朝ごはんは 大切なエネルギー源です!!
気温がますます低くなり、朝起きるのが辛い季節になってきました。朝ごはんを食べることは身体を温めるだけでなく運動能力の向上にも繋がります。
屋間活動的になれることで夜ぐっすりとお眠ることができ、生活のリズム・身体のリズムが整います。
朝日を浴びて、さちちと目覚めましょう(^^)
朝ごはんが食べたくなるポイント
○朝、早く起きます!!
朝早く起きると、夜も早く眠ることができます!!
○夜食は食べないようにします!!

今月の行事食・郷土食
○七草がゆ(1月6日)
無病息災を願って「春の七草」を炊き込んだおかゆを食べます!!
○お汁粉(1月11日 餅開き)
餅開きとは、お供えていた餅餅をををろして、木陰でたたき(開き)、お雑煮やお汁粉にして食べます。このお餅をいただくことで、神様の力を授けてもらい、元気に一年を過ごすことができるそうです。
その他、お雑煮 なます、きんとん、大根餅等、今月は、お正月にちなんで日本ならではの「和食」を給食に取り入れています。
○今月はなし組さんのクエスト給食です(*^_^*)
カレーうどん・きゅうりとコーンのサラダ・お茶・みかんです!!
お楽しみしてみてください!!

