

Table with columns: 日 (Date), 午前のおやつ (Morning Snack), 昼食 (Lunch), 給食 (School Lunch), 3時のおやつ (Afternoon Snack), 給食の栄養価 (Nutritional Value), 以上1日 (Total Daily Intake). Rows include dates from 5月 (May) to 31日 (January).

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」
月平均栄養価 栄養価(1日): 521kcal・たんぱく質: 20.0g・脂質: 13.9g・糖質: 17.7g
以上1日(1日): 560kcal・たんぱく質: 21.9g・脂質: 15.8g・糖質: 21.1g

お知らせ
07日(水) 季節のご飯の日
015日(木) お誕生会お楽しみ給食
021日(水) パン給食
<今月、給食で使用する利府産の食材です。>
米、じゃがいも、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、大根、玉ねぎ、白菜、にんにく、わかめ
※利府産の食材は、十何の里機産物販売所の皆さんが作ったものです。(一が写りてあります。)

毎月19日は保育の日
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう!
朝ごはんは
大切なエネルギー源です!!
朝、「今日、朝、何も食べてこなかった」という声が子ども達から聞かれることが時々あります。朝何も食べてないで登所したお子さんは、ぼへとして、元気がなく、お友達と遊べない様子がみられます。必ず、朝食べから登所していただくようお願いいたします。

今年もどうぞよろしくお願いたします。
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りたいとおもいます。
旧暦の一月は「睦月(むつき)」といい、みんなが仲良く集まり「仲睦まじく」するという説からきています。
今年もみんなで仲良く、そして、寒の多い季節らしい一年になりますよう心からお祈り申し上げます。

0七草がゆ(1月7日)
無病息災を願って「春の七草」を炊き込んだおがゆを食べます!!
0お汁粉(1月11日 開膳)
お餅蒸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ます。
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「和食」を給食に取り入れていきます。
0今月はなし組さんのリクエスト給食です(*^_^*)
お子様うーめん・即席漬・お茶・みかんです!!
お楽しみにしてください!!

朝ごはんが食べたくてポイント
朝早く起きると、夜も早く眠ることが出来ます!!
夜食は食べないようになします!!

朝ごはん
朝ごはんが食べたくてポイント
朝早く起きると、夜も早く眠ることが出来ます!!
夜食は食べないようになします!!

