



1月の献立



古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>あけまして おめでとうございます 今年も よろしく お願いいたします</p> 					5 焼き海苔のおにぎり 豚汁
7 (七草の日) ごはん 豚肉と大根の煮物 たたきごぼう すまし汁	8 小豆ごはん 魚の照り焼き 紅白なま酢 みそ汁	9 ごはん 厚揚げの煮物 手綱こんにゃく ほうれん草の浸し みそ汁	10 ごはん 茶碗蒸し 黒豆 ブロッコリー	11 れんげ組食事公開 お弁当の日	12 あんかけ焼きそば ごぼうの煮物
七草粥 お茶	りんごきんとん するめ 牛乳	人参おにぎり 酢れんこん お茶	田作り 果物 お茶	ぜんざい お茶	パン するめ お茶
14 成人の日	15 ごはん 焼き魚 大根煮物 みそ汁	16 大根菜ごはん 厚揚げの ねぎみそ焼き 白かぶの酢の物 赤貝ののっぺ汁	17 ごはん がんもと野菜の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁	18 ごはん 筑前煮 ブロッコリーの おかか和え すまし汁	19 五目ごはん みそ汁
	黒豆おにぎり 野菜 お茶	ずいどん汁 お茶	パン いりこ 牛乳	焼き芋 昆布 牛乳	菓物 昆布 お茶
21 みそ煮込みうどん ブロッコリーの白和え 赤貝の煮付け	22 ごはん 焼き鯖と 神在ねぎの煮物 ふろふき大根 ワカメスープ	23 ごはん おでん 花サラダ みかん	24 ごはん 高野豆腐と大豆の煮物 アラメの炒め物 冬野菜のスープ	25 ごはん 魚のみぞれあんかけ 切り干し中華サラダ みそ汁	26 ピビンバ すまし汁
梅大根のり巻き 野菜 お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	五平餅 結び昆布の煮物 お茶	大根の煮物 するめ お茶	カップケーキ 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
28 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	29 ごはん 牡蠣フライ 人参の煮物 大根のナムル みそ汁	30 ごはん 手羽元の照り煮 白菜の煮浸し みそ汁	31 ごはん 厚揚げの煮物 カリフラワーの ごまマヨ和え 豚汁	<p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・11日(金)お弁当の日 れんげ組食事公開 ・2月5日(火) お弁当の日 つばみ組食事公開 	
ジャムサンドパン いりこ 牛乳	大根菜のおにぎり いりこ お茶	マカロニサラダ 野菜 牛乳	干し大根おにぎり 野菜 お茶		

新しい年がスタートしました。今年1年がよい年になりますように願うと共に、子どもたちにより給食を提供できるよう一層頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

給食セミナーに参加してきました

12月22・23日に給食セミナー(in香川)に2人参加しました。全国各地から総勢898人がつどい保育園の給食について考えることができました。その中から少し紹介します。

“食べることは楽しいこと”

食事は365日、1日3食ありますが、もちろん栄養も大切にしていきたいですがそれよりも大切なことがあります。

- ・美味しさを共感する
→家族や友達と一緒に顔を合わせながら食べる。
- ・楽しく食事をする
→同じ食べものをいつもと同じ人と一緒に食べることでお腹も心も満たされます。

子どもを保育園に迎えに行き、夕ご飯を作り…と目が回るような慌ただしい毎日ですが、ただ食べる時間にならないよう食べる時は楽しいことと思える時間になるといいですね。

1月7日は七草の日

1月7日は七草の日です。無病息災を祈って7種類の野菜をお粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに入れ煮込んで神に供えるときにも家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。また、最近では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いも大きくなってきています。

保育園では7日に、すみれ・こすもす組が七草を探しにでかけました。

そして、午後のおやつでみんなでお粥を食べました。

