



H29. 12. 28(木)

認定こども園しほし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	2	3	4	5	6
風食	元旦 			赤飯 そうめん汁 ぶりの幽庵焼き じゃがベーコン 麦茶	ごはん もずくスープ 魚のフライ ブロッコリーの 三色サラダ 麦茶	ごはん 煮しめ ひじきと ほうれん草のサラダ 麦茶
午後				ミルクココア ▼クリームサンド	ミルクココア ▼クレープ	麦茶 ▼七草粥
午前	8	9	10	11	12	13
風食	成人の日 	ごはん 冬野菜のあったか汁 かにたまあなかけ キャベツの和え物 麦茶	ごはん かぶのスープ 魚のかりかり揚げ 五色マリネ 麦茶	ごはん チャプチェ 大根の梅マヨサラダ ぜんざい 麦茶	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 磯部さつまいも 麦茶	肉玉うどん かぶの甘酢あえ バナナ 麦茶
午後		ミルクココア もちもちドーナツ	牛乳 ▼大学かぼちゃ	牛乳 ▼フライドポテト	ミルクココア ▼チーズケーキ	ミルクココア キングドーナツ
午前	15	16	17	18	19	20
風食	ごはん みそ汁 鶏肉の香り照焼き 野菜のごま和え 麦茶	ごはん でんぶ汁 魚のカレー揚げ 枝豆の白和え 麦茶	ミルクパン ビーフシチュー カミカミサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ もやしのナムル 麦茶	コーンと青菜のご飯 鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ 塩ゆで枝豆・みかん ケーキ・麦茶	コーンラーメン ささ身と野菜のサラダ 麦茶
午後	ミルクココア ▼じゃがいもドーナツ	ミルクココア クリームスティック	麦茶 ▼雑炊	ミルクココア ▼ミニアップルパイ	ミルクココア ▼焼き芋	ミルクココア あんぱん
午前	22	23	24	25	26	27
風食	ごはん 根菜のスープ煮 ウィンナーと 野菜のソテー オレシジ 麦茶	ごはん みそ汁 ししゃものフライ 切干し大根の煮物 麦茶	バターパン はるさめスープ えびマヨネーズ 牛乳	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め ひじきと キャベツの和え物 りんご 麦茶	豚丼 すまし汁 野菜の和風サラダ 麦茶	とん汁うどん 小松菜の卵とじ りんご 麦茶
午後	ミルクココア ▼牛乳くず餅	ミルクココア メロン蒸しケーキ	麦茶 ▼じゃこおにぎり	ミルクココア ▼ヨーグルトケーキ	牛乳 どら焼き	ミルクココア レーズンロール
午前	29	30	31	<p>あけましておめでとうございます。 みなさまは、どのようなお正月をお過ごしになられたでしょう。この1年がみなさまにとってすばらしい年であることをお祈りしております。 今年も、子どもたちが元気に過ごせるように、給食を通し見守っていききたいと思います。よろしくお祈りいたします。</p>		
風食	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 麦茶	愛情弁当の日 ちゅうりっぷのみ給食 たまごの恵方巻き あおさ汁 大根と厚揚げのとろみ煮 麦茶	パイナップルパン クラムチャウダー ポークチャップ バナナ 牛乳			
午後	ミルクココア ▼ブルーベリー蒸しパン	ミルクココア ▼イチゴのクリームサンド	麦茶 ▼ごま鮭おにぎり			

病気を防ぐ？七草がゆ

春の七草

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

～透明～
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

～黄色から緑色～
細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いため早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロップしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加温などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

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
お正月の七日に、この七つの草(七草)を入れたお粥を食べると、病気をしないとされています。また、お正月ごろちう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味もあります。最近では、スーパーなどでも便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみたいと思います。よろしくお祈りいたします。

※お知りませ

1月30日は、愛情弁当の日です。たんぼぼ組以上のお友達はお弁当になります。
2月3日の節分を前に、園では一足早く豆まきを行います。
～大豆のちから～
大豆の約30%は良質なたんぱく質、この割合は肉と同じくらいなので、大豆は「畑のお肉」とも言われます。そのほか、コレステロールを低下させる大豆レシチンや、ビフィズ菌を増やすオリゴ糖など、大豆は栄養バランスの良い健康食品です。うまき食事に取り入れていきましょう。

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。
※午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しほし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子