

# 1月食育たより

新年あけましておめでとうございます。  
お正月どんな楽しい経験をしてすごしたでしょう？

お手伝いをがんばった、初めて〇〇を食べた、お年玉もらった、どこかに遊びにでかけた、などなど♡

楽しい報告が聞けると嬉しいです。

## ★ お正月を食育の時間に ★

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時期にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってあげてはいかがでしょうか。

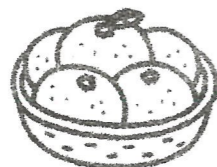


## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは？

①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 がんとん 元旦 (おやすみ) 	2 (おやすみ) 	3 (おやすみ) 	4 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ブロッコリーおかか和え くだもの スープ ぎょうにゅう 牛乳	5 カレーのつけ焼き 厚揚げそぼろ煮 ほうれん草のり和え くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	6 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かりいらいんに 切干大根煮 くだもの スープ ぎょうにゅう 牛乳
8 せいじん ひ 成人の日 (おやすみ) 	9 ハヤシライス (★) ちくわマヨチーズ焼き だいこん かいもつ 大根と海草のサラダ くだもの ぎょうにゅう 牛乳	10 さばの豆乳味噌煮 炒めビビンバ ほうれん草なめたけ和え くだもの すまし汁 ぎょうにゅう 牛乳	11 あんかけ焼きそば (※) チキンナゲット カリフラワーサラダ くだもの スープ ぎょうにゅう 牛乳	12 さけ あけぼのや 鮭の曙焼き ぎょうにゅう 魚肉ソーセージカレー揚げ ほうれん草人参もやしのナムル くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	13 や 焼きチキン南蛮 ひじきそぼろ煮 ゆで野菜 くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳
15 ミートボールトマトクリーム煮 ポテトチーズ焼き ゆで野菜 くだもの スープ ぎょうにゅう 牛乳	16 アジのごまみそ焼き れんこんソテー スパゲティサラダ くだもの すまし汁 ぎょうにゅう 牛乳	17 や 焼き肉風炒め じゃがいもコンソメチーズ ほうれん草と春菊のごま和え くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	18 あったかなめこうどん (※) 人参サラダ カニカマの天ぷら くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	19 さけ 鮭のマヨコーン焼き ウインナーケチャップ炒め ほうれん草おかか和え くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	20 やわらかカツオフライ ビーフソテー ブロッコリーの和え物 くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳
22 いまがわやき 今川焼	23 ババロア	24 りんごプチケーキ	25 スイートポテト	26 あお 青りんごゼリー	プリン
29 3歳 給食試食 あかつお あ 赤魚の揚げ煮 こんぶ 昆布とツナのきんぴら もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	30 みそマヨつくね焼 ちくわとごぼうの炒めもの ゆで野菜 くだもの すまし汁 ぎょうにゅう 牛乳	31 キッズキーマカレー (★) プチプチコーンの卵焼き チップスサラダ くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳	<p>☺ おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>☺ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。</p> <p>(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。</p> <p>(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。</p> <p>☺ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>		
ちゅうがく 中学いも	きなこ揚げパン	ピーチフルーチェ			