



かぜに強いカラダをつくる！！

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう！！



3～4歳児で身につけたい 食事のマナー

3～4歳は、箸を正しく使うことが身につく年齢です。姿勢を正す、茶碗をしっかりと持つ、器に手を添えるなど、大人のしぐさをまねて覚えていきます。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、一瞬でも出来たら「そうそう今のよかったよ」と一緒に喜びましょう。子ども自身にできた実感を持たせることが大切です。苦手な物もひと口は試してみたり、おいしさを表現しながら楽しく食べたりすることも身につけたいマナーの1つです。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



1月の予定献立表

令和6年1月4日
二川目保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | | 主な材料 | おやつ | |
|----|---|---------------------------------------|----------------------|----------------------------------|-------------------|----|
| | | 3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食) | 乳児(中・後) (主な材料) | | 3歳以上児 3歳未満児 | 乳児 |
| 4 | 木 | 豆腐ナゲット ビーフンソテー みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 豆腐 鶏肉 人参 キャベツ | 豆腐 ひき肉 玉ねぎ 卵 チーズ ビーフン 人参 | たい焼き 麦 茶 | かゆ |
| 5 | 金 | お誕生会 カフェランチ サラダ スープ ミニケーキ | 米 キャベツ 豚肉 トマト | ハンバーグ スパゲッティ 肩揚げ 卵 三つ葉 | おかし 麦 茶 | かゆ |
| 6 | 土 | チキンカレー わかめサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん) | 米 鶏肉 人参 パナナ わかめ | 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし わかめ きゅうり ハム | おかし 麦 茶 | かゆ |
| 9 | 火 | 鶏だんごのからあげ レタスなます みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 鶏肉 人参 しらす トマト | 鶏肉 干しいたけ たけのこ 人参 レタス しらす | パンせんべい カルピス | かゆ |
| 10 | 水 | ほっけの塩焼き さつまいもサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 ほっけ 人参 さつまいも | ほっけ トマト 金時豆 さつまいも 人参 ハム | りんご 麦 茶 | かゆ |
| 11 | 木 | 豆腐のまさご揚げ ひじきの煮物 みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 豆腐 鶏肉 人参 ひじき | 豆腐 ひき肉 エビ しらす ひじき 人参 さつまあげ | 長いもドーナツ ミルク | かゆ |
| 12 | 金 | ポパイ丼 ポテトサラダ みそ汁 パナナ (ごはん) | 米 高野豆腐 ほうれん草 人参 | 卵 おいなり君 ほうれん草 じゃがいも ハム 人参 | チーズ蒸しパン ミルク | かゆ |
| 13 | 土 | エビカレー ツナサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん) | 米 人参 ツナ じゃがいも | エビ 人参 じゃがいも レタス きゅうり ツナ | おかし ミルク | かゆ |
| 15 | 月 | かに玉風あんかけ パリパリサラダ 春雨スープ 黄桃缶 (ごはん) | 米 白身魚 人参 チンゲン菜 | 卵 カニカマ ネギ 切干大根 きゅうり 人参 | プリン チーズ | かゆ |
| 16 | 火 | ごまささみフライ きんぴらごぼう みそ汁 キウイ (ごはん) | 米 鶏肉 トマト 人参 さつまいも | 鶏肉 ごま 卵 トマト ごぼう 人参 しらたき | なべっこだんご 麦 茶 | かゆ |
| 17 | 水 | サバの竜田揚げ ごぼうサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 サバ 人参 ブロッコリー | サバ しょうが さつまいも ごぼう 人参 エビ きゅうり | パナナ ミルク | かゆ |
| 18 | 木 | チーズ肉団子 もやしのナムル ワンタンスープ みかん (ごはん) | 米 豚肉 人参 ほうれん草 | ひき肉 玉ねぎ チーズ もやし 人参 きゅうり | クラムチャウダー 麦 茶 | かゆ |
| 19 | 金 | たら卵とじ れんこんのきんぴら みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 たら 豆腐 ほうれん草 人参 | たら ネギ 豆腐 卵 れんこん 人参 ごま | フルグラ ミルク | かゆ |
| 20 | 土 | ミートボールカレー 棒棒鶏サラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん) | 米 鶏肉 人参 パナナ | 肉団子 じゃがいも 人参 鶏肉 きゅうり もやし | おかし 麦 茶 | かゆ |
| 22 | 月 | 高菜と切干の厚焼き卵 たらこスパゲティ みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 キャベツ 人参 高野豆腐 | 卵 切干大根 高菜 ネギ サラスパ たらこ バター | ヨーグルト チーズ | かゆ |
| 23 | 火 | 肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 豚肉 人参 じゃがいも | じゃがいも 豚肉 人参 わかめ きゅうり しらす | お好み焼き 麦 茶 | かゆ |
| 24 | 水 | アジの塩焼き うの花 すまし汁 りんご (ごはん) | 米 アジ トマト 豆腐 さつまいも | アジ トマト さつまいも おから 豆腐 ごぼう 人参 | フルーツ ヨーグルト | かゆ |
| 25 | 木 | けんちん煮 シルバーサラダ みそ汁 パナナ (ごはん) | 米 豚肉 豆腐 里いも 大根 | 豚肉 豆腐 人参 大根 里いも 春雨 きゅうり 卵 | シュークリーム ミルク | かゆ |
| 26 | 金 | 変わり春巻き タイ風春雨サラダ わかめスープ パイン缶 (ごはん) | 米 鶏肉 人参 はんぺん トマト | 鶏肉 はんぺん しいたけ 人参 春雨 エビ レモン | メロンパン ミルク | かゆ |
| 27 | 土 | 参観日 チキンカレー ツナサラダ 福神漬 牛乳 オレンジ (ごはん) | 米 鶏肉 人参 じゃがいも | 鶏肉 じゃがいも 人参 レタス きゅうり ツナ | おかし 麦 茶 | かゆ |
| 29 | 月 | 千草焼き マカロニサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 白身魚 人参 じゃがいも | 卵 しいたけ ネギ ベーコン マカロニ きゅうり ハム | プリン チーズ | かゆ |
| 30 | 火 | ハンバーグ マッシュポテト オニオンスープ キウイ (ごはん) | 米 豚肉 トマト じゃがいも | ひき肉 玉ねぎ トマト じゃがいも コーン バター | ジャムサンド ミルク | かゆ |
| 31 | 水 | サケフライ ひき昆布煮 みそ汁 みかん缶 (ごはん) | 米 鮭 大根 ブロッコリー | 鮭 卵 ピクルス トマト ひき昆布 人参 さつまあげ | いよかん 麦 茶 | かゆ |



お知らせ
1月5日(金)は1月生まれのお子さんのお誕生会です。
当日のお弁当は保育園で準備いたします。



お願い
お正月休みで、生活リズムが乱れています。早寝・早起きと、朝ごはんを
しっかり食べての登園をお願いします。