# 1月の給食だより

## ＼冬の三宝食材／

**大根**・・・大根は胃腸のトラブルに幅広く対応してくれる万能食材です。生でも良し・煮ても良しな食材で、喉の粘膜を整える働きがあります。

**豆腐**・・・体に溜まった余分な熱を取り除き、消化器系に潤いを与えて整える作用があります。

**白菜**・・・体の余分な熱を取り除き、体の巡りをスムーズにする作用があります。ニキビなどの炎症を抑えたり、消化を助けて便秘予防に役立ったりします。また、食べ過ぎ防止・むくみケアにも効果的な食材です。

この3つの食材は、冬の精進料理によく使われる食材です。免疫力アップ・風邪予防・滋養強壮・体力アップなど、冬を乗り切る作用があるそうです。

## "どうして七草がゆを食べるの？！"

七草がゆの由来を知っていますか？日本では、お正月の食べ過ぎをリセットするため・・・という言い伝えがポピュラーかもしれませんが、元々は中国の風習が伝わってきたことから始まりました。

中国では1月7日に立身出世を願って7種の野菜が入った汁物を食べるという風習がありました。それが奈良時代に日本に伝わり、日本の風習であった"若草摘み"と"七種粥"などと結びついて現在の七草がゆに変化していきました。

保育園では、1／6に食べる予定です！

時計回りに、
せり・なずな
ごぎょう・はこべら
ほとけのざ
すずな・すずしろ

# 献 立 表

令和5年1月1日　　くもぎ保育園

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ひるごはん | 2<br>おやすみ | 3<br>おやすみ | 4<br>おやすみ<br>（きぼうほいく） | 5 ★<br>わかめごはん<br>ぶたじる<br>ほしだいこんさらだ<br>くだもの | 6<br>うめひじきごはん<br>ちくぜんに<br>くろまめのあまに<br>こうはくなます | 7<br>たきこみごはん<br>みそしる<br>くだもの |
| おやつ | | | | おちゃ<br>なっとうまき | おちゃ<br>ななくさがゆ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| ひるごはん | 9<br>おやすみ<br>（せいじんのひ） | 10 ★<br>とうにゅうたんたんめん<br>こまつななむる<br>くだもの | 11<br>くろまめごはん<br>くるまふのからあげ<br>うめだいこん<br>ぶろっこりーなむる | 12<br>げんまいごはん<br>さけのしおこうじやき<br>あさづけ<br>あおなのみそしる | 13<br>ろーるぱん<br>くりーむしちゅー<br>かみかみさらだ<br>ほうれんそうのそてー | 14<br>こーんごはん<br>ぽとふ<br>くだもの |
| おやつ | | ぎゅうにゅう<br>しらすとーすと | ぎゅうにゅう<br>ここあむしぱん | おちゃ<br>ぞうに | おちゃ<br>あずきがゆ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| ひるごはん | 16<br>わかめごはん<br>のっぺいじる<br>しらあえ<br>さつまいものれもんに | 17<br>ごはん<br>にくじゃが<br>だいこんさらだ<br>ごぼうちっぷす | 18<br>げんまいごはん<br>さかなのおろしに<br>きんぴらごぼう<br>いそあえ | 19 ★<br>おべんとうのひ<br> | 20 ★<br>ごはん<br>こうやどうふに<br>なっとうあえ<br>みそしる | 21<br>わかめごはん<br>ぶたじる<br>くだもの |
| おやつ | おちゃ<br>きなこだんご | ぎゅうにゅう<br>じゃむさんど | ぎゅうにゅう<br>おかし　ばなな | りんごじゅーす<br>おかし　ちーず | ぎゅうにゅう<br>よーぐるとぱん | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| ひるごはん | 23<br>だいこんめし<br>けんちんじる<br>かぼちゃのこんぶに<br>さんしょくあえ | 24<br>びびんば<br>だいがくいも<br>たまごすーぷ | 25 ★<br>わかめごはん<br>とりにくのからあげ<br>はるさめさらだ<br>すましじる | 26<br>やきさばめし<br>みるくおから<br>はくさいさらだ<br>みそしる | 27 ★<br>げんまいごはん<br>さばのうめてりやき<br>きゃべつのあえもの<br>みそしる | 28<br>さけなめし<br>みそしる<br>くだもの |
| おやつ | ぎゅうにゅう<br>やきいも | おちゃ<br>てまきずし | おちゃ<br>ふるーつさんど | ぎゅうにゅう<br>そーせーじぱい | おちゃ<br>ひじきおにぎり | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| ひるごはん | 30<br>かれーらいす<br>れたすとあおなさらだ<br>にんじんしりしり | 31<br>げんまいごはん<br>くるまふのふらい<br>ゆずだいこん<br>あおなのひじきあえ | | | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう<br>だいがくいも | ぎゅうにゅう<br>ばななまふぃん | | | | |

★今月の予定★
- 1／5　給食初め
- 1／10　どんど焼き
- 1／19　弁当の日
- 1／20　みそ汁クッキング
- 1／25　誕生日会

♡　みそ汁クッキングをします　♡
すみれ・れんげ・さくら組さんは、エプロン・三角巾・マスクを持ってきてください！！
**＊ 1月は2回あります ＊**