

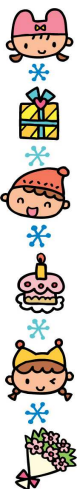
1月のこんだて

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	元 旦	年 始 休 日	年 始 休 日	ホワイトシチュー 味付け海苔 果物 ご飯	きのこスパゲッティ
				ロールケーキ 牛乳	かりんとう ヤクルト
7日 野菜と肉の味噌煮 納豆 果物 ご飯 七草がゆ お茶	8日 魚のふりかけマヨ焼き 炊き込みご飯 味噌汁 果物 チョコパイ ヨーグルト	9日 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 果物 ご飯 クッキー ミルク	10日 愛情弁当の日	11日 大豆入りカレー汁 千切りキャベツ 果物 ご飯 ぜんざい お茶	12日 シーフード焼きそば
14日 成人の日	15日 魚のムニエル ゆで野菜 豚汁 ご飯 果物 レモンパイ ヨーグルト	16日 すき焼き風煮 味付け海苔 果物 ご飯 ミニアメリカンドック ミルク	17日 パーティーの日 お店屋さんごっこ カレーから揚げ ナポリタン 果物ゼリー 野菜サラダ 黄粉団子 ヨーグルト	18日 ポトフ ちりめんとお根ご飯 煮豆	19日 麻婆丼 わかめスープ
21日 豚バラと大根の煮物 きのこスープ 果物 ご飯 シナモントースト ミルク	22日 さけのフライ 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 お好み焼き ヨーグルト	23日 コロケ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯 果物 かぼちゃ蒸しパン ミルク	24日 照り焼きハンバーグ 温野菜 ベジタブルチャウダー ご飯 煮豆 芋スティック ヨーグルト	25日 ビーフシチュー 野菜サラダ 果物 ご飯 おはぎ お茶	26日 肉うどん 芋団子 ヤクルト
28日 さばの味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え レタスの海苔スープ ご飯 果物 ピザトースト ミルク	29日 鶏肉の香り揚げ 大根サラダ 味噌汁 ご飯 果物 えびせん ヨーグルト	30日 スパサラダ 焼きししゃも すまし汁 煮豆 ご飯 黄粉団子 ミルク	31日 ぶりの照り焼き ひじきの炒め物 ワカメスープ ご飯 果物 かりんとう 牛乳		



すばらしい食文化

1月は1年のはじめということって、仲むつまじく始めましょうということから睦月といわれているようです。
寒さは、日ごとに厳しくなって来ますが、子どもたちは、冬休みが終ると楽しいお正月を家族とゆっくり過ごし、新たな気持ちで登園して来ます。園児たちが、一段と大人びた感じがして来ます。一人ひとり行動が、驚くほど成長して来ている。
ただ、日本古来からのすばらしい風習や食文化が、だんだんとうされる中、お鏡餅の由来や鏡開きのお餅を和食献立として、お雑煮やいろいろな形で食文化の指導を行い、この時期に保育園給食を通して、教えることがいかに必要であり、生涯を通して大切な食教育だと思えます。



小さいうちから肥満に注意!

食事おやつは規則正しく
食事おやつは適量に
適度の運動を
ゆっくとよくかんで
飲みものは甘くないものを



砂糖不使用

加工するときに砂糖を使わないものに表示する
食品中に糖分が含まれていないよ!

なほど

甘さひかえめ
糖分量をひかえてあるということはない
甘みを感じる味覚の程度を表示する

乳糖・無糖 シュガーレス

食品の成分表示に糖分量が5g未満含まれていればよいという表示
必ずしも糖分は0ではない