



2021年1月聖星保育園

給食だより

いよいよ冬も本番となりました。

寒さが厳しい時期になりますので、体調管理には気を付けましょう。

2021年も子どもたちが元気に過ごせるように、おいしい給食を提供していきたいと思えます。新年からもよろしくお願ひします。

1月の予定

●7日(木):おやつに七草粥が出ます。

●14日(木):誕生会

【昼食】にんじんピラフ、みそ汁、のりのぐるぐるとんかつ、さつま芋のはちみつグリル、春雨サラダ、みかん

【おやつ】チーズケーキ いちごソース、牛乳



1月の行事食について

●七草粥

【七草…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)】七草粥とは早春にいち早く芽吹くことが邪気を払うとされ、無病息災を祈って食べたのが始まりと言われています。

また、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませ、胃を労わる作用があるとされています。

●鏡開き

鏡開きとは、お正月に年神様が滞在していた「依り代(よりしろ=居場所)」であるお餅を食べることで、霊力を分けてもらい、1年の良運を願う行事です。

また、「開く」は、未広がり縁起も良く、お正月にぴったりの言葉と言えます。



1月8日(金)の献立より
じゃが芋の青のりチーズ和え



【材料】子ども2人分

じゃが芋:1/2個 (75g 皮を剥き、一口サイズに切る)

玉ねぎ:1/4個 (スライスする)

クリームチーズ:18g (1.5cm角に切る)

青のり:適量 麺つゆ:小さじ1

【作り方】

①じゃが芋を柔らかくなるまで茹でる。

②玉ねぎをさっと茹でる。

③①と②をざるに移し、粗熱が取れたら、クリームチーズ、青のりを加え混ぜる。

④全体が混ざったら、麺つゆを加えてさらに混ぜる。

1月の栄養摂取量

(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	520	19.5	13.8	207	2.4	196	0.28	0.37	26	1.4
1日の給与栄養量	1313	49.3	36.5	573	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	478	17.7	13.3	233	2.3	182	0.25	0.37	23	1.3
1日の給与栄養量	990	37.2	27.4	454	4.6	392	0.54	0.6	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、よりよい給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合、朝9時までにご連絡をお願いします。

