



給食だより

2024年1月 聖星保育園

いよいよ冬本番となりました。1月の献立は冬が旬で甘味・旨味が多い食材をたくさん取り入れました。厳しい寒さを乗り切れるよう、バランスの良い食事と睡眠、適度な運動で風邪に負けない元気な体を作りましょう！2024年も子どもたちが元気に過ごせるよう、美味しく楽しい給食を提供していきたいと考えています。今年もよろしくお願いいたします。

【1月の行事予定】

4日(木)お正月メニュー

新年のお祝いに、ちらし寿司を出します。

5日(金)七草粥

春の七草(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)は邪気を払うとされ、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腸を休ませる作用があるとされています。

11日(木)鏡開き

お正月に年神様が宿っていた「依り代(よりしろ・居場所)」であるお餅を食べることで神様の力をもらい、1年の良運を願う行事です。聖星保育園では、完了・乳児食はごはんを丸めてきな粉をまぶしたきな粉ボール、幼児食はお米ともち米を混ぜて炊いたごはんを丸めたお餅風を浮かべたお汁粉をおやつに出します。



【1月の栄養摂取量】

	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	19.6	14.2	214	2.6	253	0.29	0.38	27	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	482	18.0	13.7	228	2.3	225	0.26	0.37	22	1.3
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	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。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。

箸の持ち方

日本の食文化でもある“箸”。箸を正しく使うのは食事のマナーであり、食事の質の向上にもなります。箸を正しく使うことで姿勢が正されます。顔を器に近づけないようにするので、茶碗を持って食べることも身に付きます。また、かきこんで食べてしまうと、早食いや食べ過ぎによる消化不良を起こしてしまいます。

聖星保育園では普段の給食から、箸の練習につながるよう大豆などの豆類※の提供や食材の切り方を工夫しています。日々の食事でも気を付けていくことで小さい食材がつかめたり、大きな食材は口に入る大きさに切り分けたりできるようになります。

箸を使うことが苦手な子ども、これから箸を使う子どもたちには、まずはスプーンの持ち方を気を付けるよう伝えていきます。日々の食事でも繰り返し行い、将来に向けて正しい持ち方を身に付けてもらいたいと思います。

※聖星保育園では大豆などの豆類は柔らかく茹で、完了・乳児食は刻んで提供しています。

【スプーンの持ち方】



【箸の持ち方】

1
正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。



2
上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。



3
もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4
上のはしだけを
動かすように
練習する。
下のはしは動かさない



1月26日(金)の給食より【マカロニサラダ】(大人2人、子ども2人)

マカロニ(貝型を使用します) 36g にんじん 30g 黄パプリカ 30g

★酢 小さじ2 ★砂糖 小さじ2 ★塩 少々 ★オリーブ油 大さじ1/2

- ①マカロニは柔らかく茹でる。
- ②にんじんはいちょう切り、黄パプリカはコロコロに切り、それぞれ柔らかく茹でる。
- ③★のドレッシングで①と②を和える。