



1月の給食献立表

日	曜日	献立名	おやつ	行事予定
6	月	ビーフカレー スパゲティサラダ	果物	エアロビクス
7	火	魚のつみれ汁 五目ひじき	お菓子 カルピス	
8	水	クリームシチュー りんごのサラダ	ゼリー	スイミング
9	木	けんちょう風煮 春雨の酢の物	プリン	音楽教室
10	金	肉じゃが チーズ	手作りおやつ	ゆうびんごっこ
14	火	煮魚 具だくさんの味噌汁	お菓子 牛乳	エアロビクス リトミック
15	水	とんかつ コンソメスープ	ヨーグルト	スイミング
16	木	すき焼き風煮 チーズ	ゼリー	音楽教室
17	金	まぜご飯 すまし汁 フルーツプリン	お菓子 ジュース	お誕生日会
20	月	ビーフカレー ヨーグルト	パン ミルク	エアロビクス
21	火	白身魚のフライ タルタルソース すまし汁	お菓子 牛乳	交通安全指導
22	水	クリームシチュー りんごのサラダ	プリン	スイミング
23	木	春雨スープ きゅうりとちくわのごま和え	果物	日本舞踊
24	金	鶏肉とちくわの煮物 ほうれん草のごま和え	お菓子 ジュース	避難訓練
27	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス リトミック
28	火	さつま汁 大豆といりこのごまがらめ	お菓子 牛乳	
29	水	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ	ゼリー	スイミング
30	木	うま煮 バナナ	パン ミルク	
31	金	麻婆豆腐 マカロニサラダ	お菓子 ジュース	

*17日(金)、白ごはんはおりません。

寒さに負けない 体づくり!

もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。

