

1月のこしだて

月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
	★新年お祝いメニュー★ 赤飯 鶏の照焼き (付)キャベツ ほうれん草のおかか和え さつま芋サラダ 金時豆甘煮 紅白すまし(大根・人参)	ハヤシライス マスカットゼリー 	ご飯 コロッケ (付)キャベツ インゲンとしめじのソテー カリフラワーとハムのサラダ 果物缶(白桃) コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	ロールパン ウインナーと枝豆のトマトスパゲティ (付)フライドポテト 牛乳
黒糖ロール クリームシチュー 牛乳 	ご飯 マグロカツ&貝柱フライ (付)スパゲティソテー さんぴらごぼう 白菜サラダ 果物缶(パイナップル) 味噌汁(里芋・揚げ)	豚丼 蒸し焼売 	カレーピラフ 煮込みハンバーグ (付)ブロッコリー・人参 フライドポテト マカロニケチャップ和え 果物缶(みかん) コンソメスープ(玉葱・人参)	ハニーロール キャベツとツナのスパゲティ (付)チキンナゲット 牛乳
ご飯 お好み焼き ウインナー ブロッコリーコーンマヨ 果物缶(みかん) 味噌汁(豆腐・わかめ)	丸ロール 貝だくさんトマトスープ チキンナゲット 牛乳 	★世界のグルメ(デンマーク)★ ご飯 コック・トースク (付)ほうれん草ソテー フライドポテト スパゲティケチャップソテー 果物缶(パイナップル) コンソメスープ(キャベツ・玉葱)	親子丼 竹輪の磯辺揚げ 	イエローロール みそ焼うどん (付)たこ焼き 牛乳
ロールパン ポトフ 餃子 牛乳 	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 果物缶(白桃) 味噌汁(大根・揚げ)	中華丼 春巻 		

今月のスペシャルメニュー

★1月9日 新年お祝いメニュー

★1月24日 世界のグルメ(デンマーク)

英明幼稚園 住吉



**新年
お祝いメニュー**

令和6年1月9日(火)

赤飯

鶏の照焼き

ほうれん草のおかか和え

さつま芋サラダ

金時豆甘煮

紅白すまし(大根・人参)

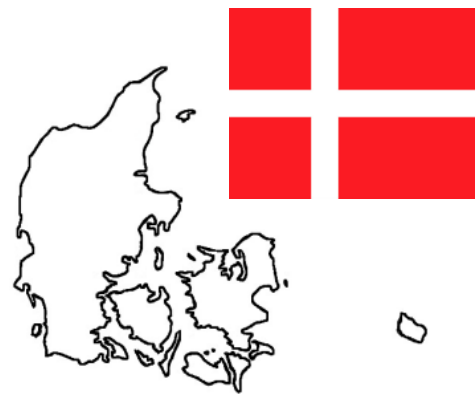
今年もよろしくおねがいします♪



令和6年
1月24日(水)



世界のグルメ デンマーク



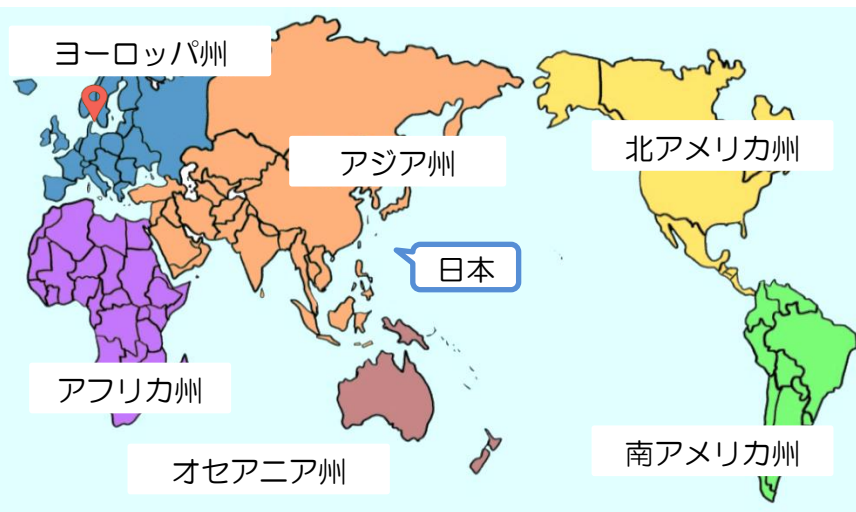
『コッグ・トースク』 (タラのマスタードクリームソースかけ)



※写真はイメージです。

料理説明

デンマークの定番の伝統料理で焼いたタラに、粒マスタード入りのホワイトソースがかかっています。粒マスタードの酸味でさっぱりとしたソースで、マスタードのプチプチとした食感もお楽しみ下さい。



食文化

酪農として有名で豚肉や乳製品を使用した料理が多くあります。調理方法も塩、コショウ、ハーブをふりかけて煮る、焼くなどシンプルで簡単です。とても寒い国なので煮込み料理、オープン料理を鍋ごと食卓に置き、取り分けて食べるという寒い国ならではの食べ方が特徴です。また、多数の島と長い海岸線の地形から魚料理も多くあります。

2024年
1月

給食だより



あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いします。

冬休みはみなさんどうお過ごしだったでしょうか。
休みも終わり、徐々に日常が戻ってきましたが、
休みのリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期です。
またインフルエンザ、コロナウイルスなど様々なウイルスが流行中です。
しっかり手洗い・うがいをし、バランスのいい食事、睡眠をとって予防しましょう。



気を付けよう！正月太り

お正月は、家族や友達で集まって食事をする機会が増えます。
また、寒いため外に出たくなかったり、家の中で過ごす日が多くなり運動量が減ります。
おせち料理やお餅、嗜好品のお菓子やジュースなどついたくさん食べていませんか？おせち料理は日持ちさせるため、砂糖や塩などが多く使用されているため食べ過ぎはよくありません。

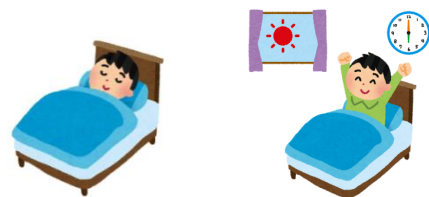
お正月で一気に太ると体重が戻りにくく、肥満による生活習慣病のリスク増加につながります。
新しい1年を健康的にスタートさせるためには、健康的な体重を維持するように意識することが大切です。



生活リズムを整え 免疫力を高めて健康に！

- ①起床・就寝時間を決める
1日の始めと終わりの時間を決めると
日中の生活も安定します。
- ②日中はよく遊ぶ
たくさん遊ぶことで、夜の寝つきが
よくなり、睡眠も深くなります。
- ③夕飯後はおだやかに過ごす
夜になると体はどんどん休むモードに。
寝る直前に激しい遊びをすると寝つき
が悪くなります。

生活リズムが整うことで
食事リズムも整います。



春の七草わかるかな？



1月7日は「人日の節句」です。
「七草の日」とも言われています。

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
の七草を入れたお粥を食べる風習があり、正月のご馳走で疲れた
胃腸をいたわり、新年の無病息災を祈ります。
また、七草には栄養がたっぷり含まれており、冬に不足しがちな
栄養素を補う目的も兼ねて食べられるようになりました。