



新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが給食を美味しく食べられるよう、心を込めて作りたと思います。さて、年末年始はどのように過ごされましたか。おせちやお雑煮など美味しい食べ物をついつい食べ過ぎたり、夜更しをしたり生活リズムが乱れてはいませんか。1月は寒さ厳しく、体調を崩しやすい時期で風邪などの感染症に罹りやすくなります。早起きをして朝食を含め、3食バランスの良い食事で栄養をしっかりと、早寝で睡眠をたっぷり取って、疲れがたまらないようにすることが大切です。食生活も含めて、日常の生活に早く戻るようにしましょう。

月	火	水	木	金	土
七草がゆで、おなかもちょうとひと休み 七草は早春にいち早く芽吹く若菜です。春先に芽を出す青々とした若菜には強い生命力があると考えられていました。その若菜を摘み、おかゆにして食べる事で、元気に過ごせると言われています。七草は日本のハーブとも言われており、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされています。七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。		1 元旦 	2	3 年始休所 (~1/3)	4 パン 牛乳
6 鶏肉と小松菜のクリームライス かぶのあちら漬け 果物 (米粉肉まん)	7 七草 七草がゆ 味噌汁 鯖の塩焼き 白和え 果物 	8 ご飯 味噌汁 お好み焼き 添え野菜 果物	9 ご飯、味噌汁 鶏の照り焼き かぼちゃとブロッコリーの和風あん 果物	10 うまみ豆ご飯 冬野菜の鍋風味 小松菜の胡麻和え 果物 (鏡開きぜんざい) 	11 鏡開き パン 牛乳
13 成人の日	14 カレーライス ヨーグルト	15 ご飯 わかめスープ ポークビーンズ キャベツの胡麻サラダ 果物	16 ご飯、味噌汁 サワラの五目とろみ煮 バイクド里芋 果物 (フルーツプリン)	17 さつまいもご飯 豆腐のすまし風煮 筑前煮 果物	18 パン 牛乳
20 中華丼 さつまいもの甘煮 果物	21 ご飯、味噌汁 たらこの磯辺焼き 里芋と切干し大根の旨煮 果物 (かぼちゃきな粉)	22 ご飯、すまし汁 厚揚げのそぼろあん キャベツのしらす和え 果物 (さつまいも蒸しパン)	23 親子丼 酢の物 果物	24 誕生会 誕生会献立 	25 パン 牛乳
27 大根のそぼろ丼 さつまいものレモン煮 果物	28 ご飯 味噌汁 焼きそば (チョコバナナスコーン)	29 ご飯 豆腐のシチュー 鶏の甘辛煮 ゆでブロッコリー 果物	30 ご飯 味噌汁 れんこんバーグ キャベツのコーン煮 果物	31 ご飯、味噌汁 鮭のムニエル ほうれん草の胡麻和え 果物 (五平餅)	