



1月 給食だより

令和6年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

新年あけましておめでとうございます。1月の給食は、日本の伝統を取り入れた献立が登場します。10日にはお雑煮、おせち料理をのせたちらし寿司や「たからもの」を意味するきんかんの甘露煮の入ったヨーグルト、11日鏡開きの日には、おやつにぜんざいを頂きます。きんかんの甘露煮は園でとれたきんかんで作ります。

1月の行事食は、日本古来より豊作や家族の健康の願いが込められています。今年度も、給食を通して日本の伝統を伝え、子ども達の健やかな成長を願っています。

12月の食育

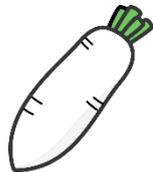
12月は待ちに待ったクリスマス会が行われました。この日の給食はクリスマスランチ。ひつじさんのプレートにケチャップライス・からあげ・ポテトサラダ・キウイフルーツを盛り付けました。サンタさんにプレゼントをもらって嬉しそうなお子様が教室に帰ってくると「お子様ランチみたい!」と、とても喜んでくれました。プレートの横には、手作りのサンタさんの折り紙とクリスマスカードをプレゼントしました。

おやつには、スポンジケーキの上にいちごや黄桃・チョコスプレーをのせて、自分だけのクリスマスケーキを作りました。手についたクリームをぺろりと舐めながら、わいわい楽しいおやつの時間になりました。



旬の食材

大根…9.10.12.16.17.22.23.24.30.31日
 ブロッコリー…9.18.25.26.30.31日
 ほうれん草…12.13.19.20.22日
 白菜…17.22日 カリフラワー…15.26日
 かぶ…11.12.17.23日
 里芋…10.16.24.31日
 水菜…16日 春菊…31日
 ごぼう…10.18.24日 たら…15日
 白ネギ…23.25.29日
 金時人参…10.17日
 れんこん…9.18日
 ゆりね…10日
 りんご…9.15.25.29.31日
 きんかん…10日 みかん…20.26日



季節のお寿司

季節の食材で作るちらし寿司や、いなり寿司は、園でも人気のメニューです。

1月の給食に出るちらし寿司には、伝統的なおせち料理を飾り付けます。おせち料理にはそれぞれ由来があります。その意味も楽しみながら食べてみてください。

- 黒豆…まめ（健康）な生活を願う
- ごまめ…豊作を祈願して
- 昆布…「よろこぶ」の言葉にかけて
- 酢ごぼう…ごぼうの根のように根付き安定するように



☆うさぎくみさんががんばっています☆

12月から、うさぎ組さんは、おはしの練習を始めています。先生に教えてもらいながら、だんだんと上手に使えるようになってきています。みんながんばってね。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	576	22.5	18.8