



1月 給食だより

いおうほいくえん

1月の目標 寒さに負けずに元気に過ごそう

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが安心して食べられるよう、安全でおいしい給食を作っていきます。今年もよろしくお願いします。

風邪が流行る季節です。手洗いうがいを徹底しましょう！

手洗いのポイント

★しっかりと手を洗うには、30秒は必要
子どもに教えるときは、ハッピーバースデーの歌を2回歌うのを目安にすると良いでしょう。

★こまめに手洗いをする
食事の前、トイレの後、帰宅時などせきやくしゃみを手で押さえた後や鼻をかんだ後も手洗いをしましょう。子どもの場合はおもちゃを触った後、大人の場合はごはんを作る前や排泄物を片付けた後も忘れずに。

★手をふくタオルは共有しない
手をふくときは、常に新しいタオルを使うかペーパータオルを使用しましょう。感染性のものが付着してしまうと家族中に広がってしまいます。それだけでなく、湿ったタオルはカビが発生しやすくなります。



うがいのポイント

★うがい薬は上手に使いましょう
うがい薬に含まれるポピオンヨードは細菌やウイルス、カビの殺菌効果はあっても、やりすぎるとかえってのどの粘膜を傷つけてしまい風邪をひきやすくなることも。唾液自体にも殺菌作用があるので、健康な人は水うがいで大丈夫です。

★緑茶・紅茶うがいをしよう！
緑茶に含まれるカテキンは、ウイルスに付着して細胞への吸着を防ぐことから粘膜を保護し、炎症をおさえてくれます。また緑茶、特に煎茶に含まれるビタミンcは免疫力を高めてくれるので風邪予防に効果的です。








1年の始めにおせち料理を

おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でもっとも重要なのが、黒豆数の子、田作りの三種で、「祝い肴三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の1つひとつに違った意味あいがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。



1月給食予定表

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
4 木	チーズオムレツ・ごぼうサラダ・中華スープ・黄桃缶	バナナ	★肉まん 
5 金	白身魚のオランダ揚げ・紅白なます・すまし汁・パイン缶	星たべよ	★七草風粥 
6 土	ナポリタンスパゲティ・みかん缶	マリー	
9 火	ロール蒸しのゴマネーズかけ・五目煮・白菜と肉団子のスープ・りんご	ウイナーソーセージ	★麺かりんとう
10 水	カレー・温野菜のドレッシング和え・バナナ	ヨーグルト	★フルーツポンチ
11 木	ひじきご飯・えびフライ・和風スパゲティ・コンソメスープみかん	パイン缶	コーンフレーク
12 金	鮭のバター焼き・白菜の胡麻和え・春雨のお吸い物・キウイ	サラダせんべい	★フレンチトースト
13 土	味噌ちゃんこうどん ・黄桃缶 	ビスコ	
15 月	手まりしゅうまい・金平ごぼう・なめこ汁・パイン缶	棒チーズ	★豆腐入り梅が枝もち
16 火	納豆のかき揚げ・きゅうりの昆布和え・そうめん汁・みかん缶	ゼリー	★ウイナーパイ
17 水	ソーセージのソテー・マカロニサラダ・きのこの味噌汁・バナナ	黄桃缶	枝豆
18 木	白身魚のマヨネーズ蒸し・ほうれん草の白和え・かきたま汁・りんご	星たべよ	★ポテもち
19 金	八宝菜・わかめのポン酢和え・豆の甘煮・みかん	パイン缶	★人参ドーナッツ
20 土	田舎そうめん・黄桃缶 	マリー	
22 月	豚の生姜焼き・ポテトサラダ・けんちん汁・りんご	ビスコ	★フルーツサンド
23 火	さばの竜田揚げ・きゅうりとわかめのナムル・チャプスイ・みかん缶	サラダせんべい	★チーズ蒸しパン
24 水	コーンシチュー・バンサンソー・バナナ	ウイナーソーセージ	どうぶつビスケット
25 木	福袋煮・ブロッコリーのおかか和え・白菜の味噌汁・パイン缶	ホットケーキ	★おしるこ
26 金	クリームスパゲティ・フライビーンズ・白身魚のお吸い物・キウイ	棒チーズ	★ジャムサンド
27 土	ビーフン炒め・わかめスープ・黄桃缶	星たべよ	
29 月	和風ポトフ ・いりこのケチャップ和え・もやしのナムル・パイン缶	ゼリー	★お好み焼き
30 火	煮込みハンバーグ・ほうれん草のソテー・南瓜のスープ・みかん缶	マリー	フライドポテト
31 水	目玉焼き・野菜サラダ・豚汁・りんご	黄桃缶	★バナナケーキ

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。たんぼぼ組以上はごはんをお願いします。

新メニューです。

★は手作りおやつです。