

## おおきくなあれ

令和4年 1月

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる春の七草は、「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」です。最近では、スーパーマーケットなどで便利な七草がゆセットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

## インフルエンザ予防にビタミンCを

## 取り入れましよう

子どもは、ウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い  
食材・・・緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品・・・納豆、  
味噌、ヨーグルトなど

今年も残りあとわずかとなりました。おせち料理が大好きな私ですが、栄養が偏りすぎないように気をつけようと思います。みなさんも年末年始もおいしいものをたくさん食べて健康にお過ごしください。年明けに元気いっぱいの子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

担当 澤本

日	曜	1月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ	
○	5	水	カレーシチュー、ツナサラダ、福神漬	牛乳 バームクーヘン	カレーライス 牛乳、せんべい
	6	木	魚の味噌煮、小松菜の納豆和え、味噌汁	牛乳 たい焼き	ごはん 牛乳、バナナ
☆	7	金	七草がゆ、ポイルウィンナー、ちくわサラダ	くだものゼリー ウエハース	七草がゆ 牛乳、ビスケット
	8	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、クラッカー
	11	火	ビーフシチュー、わかめフレンチ、チーズ	牛乳 マカロニきなこ	パン 牛乳、せんべい
	12	水	甘辛肉団子、ほうれん草のナムル、豆腐スープ	牛乳 メープルマフィン	ごはん 牛乳、ウエハース
	13	木	八宝菜、ひじきサラダ、トマト	ヨーグルト 小魚	ごはん 牛乳、ポーロ
	14	金	白身魚フライ、大根のごま酢和え、味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、りんご
	15	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
	17	月	ちくぜん煮、パンサンスー、みかん	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
	18	火	白味噌ポトフ、きりぼしサラダ、チーズ	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 牛乳、ポーロ
	19	水	鶏肉のマーレード煮、大麦入りじゃが芋のマヨ炒め、わかめスープ	くだものゼリー 小魚	ごはん 牛乳、ウエハース
	20	木	魚の立田揚げ、げんぺいなます、味噌汁	牛乳 りんご入りホットケーキ	ごはん 牛乳、ビスケット
	21	金	江戸っ子煮、ブロッコリーサラダ、トマト	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
	22	土	パン、牛乳、小魚		野菜ジュース、ビスケット
	24	月	チキンクリームシチュー、コールスローサラダ みかん	ジョア クラッカー	パン 牛乳、ウエハース
☆	25	火	ピラフ、鶏の立田揚げ、春雨サラダ、すまし汁	牛乳 ケーキ	ピラフ 牛乳、ポーロ
	26	水	魚の甘酢ソース、小松菜のお浸し、味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
	27	木	ひじき入り肉じゃが、切干だいこんのごまネーズ和え、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん ヨーグルト
	28	金	ホイコーロー、コーンかきたまスープ、トマト	牛乳 揚げパン	ごはん 牛乳、バナナ
	29	土	スパゲティイタリアン、牛乳、小魚		ジョア、せんべい
	31	月	豆乳シチュー、ちりじゃこサラダ、チーズ	ヨーグルト 小魚	パン 牛乳、ウエハース

<☆と○印について>

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)のいない日です。

○印はカレーライスの日で、ごはんをお皿に入れカレーをかけて食べますので、必ず白ご飯を持たせてください。