



給食だより

令和6年12月24日 しあわせの丘こども園

風邪の流行する季節です。手洗い・うがいで予防は基本ですが、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。年末年始は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。食事に気を配り、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



おせち料理



お正月に食べるものといえばおせち料理です。おせち料理に選ばれる食材には、さまざまな縁起の良い意味が込められています。縁起の良い食材を食べることで、これから始まる1年が素晴らしいものになるよう祈ります。給食でも、1月8日(水)にブリの照焼きを食べる予定です。

黒豆・・・「無病息災」まめ(豆)に元気に働けるように

数の子・・・「子孫繁栄」ニシンの卵である数の子は、たくさんの卵が並んでいるため

紅白かまぼこ・・・半円形は「日の出」を意味する 「魔除け」の紅と「清浄」の白

伊達巻・・・「学業成就」形が巻物に似ていることから

栗きんとん・・・「商売繁盛」金色の色彩が小判や黄金を連想させることから

鯛・・・「めでたい」の語呂合わせ 紅白の色合い

ブリ・・・「立身出世」代表的な出世魚の一種

海老・・・目が飛び出た見た目は「めでたし(目出たし)」、曲がった腰と長いひげは「長寿」、脱皮を繰り返すことから新たに生まれ変わる「立身出世」

煮物・・・「家庭円満」さまざまな食材と一緒に煮ることから

紅白なます・・・「家内安全」千切りにしたにんじんと大根を水引に見立てている



1月の旬のメニュー

- ・ブリの照焼き
- ・筑前煮、れんこんお豆腐バーグ、れんこんのきんぴら
- ・ブロッコリーとじゃがいものサラダ
- ・大根のそぼろ煮、大根のツナサラダ、おでん
- ・さわらのゆうあん焼き
- ・七草おにぎり、かぶのチキンスープ
- ・チヂミ

1月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

| | エネルギー (kcal) | 脂質 (g) | たんぱく質 (g) |
|-----|-----------------|-----------|--------------|
| 目標量 | 594 | 16.5 | 23.8 |
| 摂取量 | 535 | 16.6 | 22.5 |

よいお年をお迎えください

