



# 食育だより

令和6年12月27日発行 豊川こども園給食

今年も残すところ数日となりました。

全国的にもインフルエンザが大流行しており、体調が気になる毎日ですね。

年末年始は、特に生活リズムが乱れやすくなります。

年越しそば・おせち・お雑煮など美味しいものを食べつつ、早寝・早起きなど生活リズムを整え、体調管理にも気を付けましょう。

## 世界の料理

世界料理9か国目は「チュニジア」でした。地中海やフランスの影響を受けた多彩な味わいが特徴です。おやつブリックは、園児向けにアレンジし、じゃが芋・ツナ・玉葱・コーンを春巻き風の皮で包み揚げました。おかずにもなる一品です。



## 1月の行事食

### 七草がゆ



1月7日は、1年間の無病息災を願い、「春の七草」をいれたおかゆを食べる習慣があります。消化の良いおかゆは、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休める働きがあるとも言われています。

### 鏡開き



お正月にお供えた鏡餅を、みんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。



## クリスマスメニューの紹介



## 1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1/22 (水) に世界料理を予定しています。4月からはじまり、今回で10か国目になります。今回は、「インド料理」です。みんなが大好きなカレー料理が登場します。お楽しみに😊		☺ 元旦  年始の休み	☹	☹	☺ 肉うどん  ミニゼリー お菓子
☺ ポトフ キッシュオムレツ 果物 ヨーグルトドーナツ	☹ 赤魚のコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 サニーレタス 七草がゆ・果物	☺ 肉豆腐 しらすとわかめのさつと煮 煮豆 かりかりいりこ・お菓子	☹ サバのケチャップ煮 マカロニサラダ レタス パン	☺ 10 お弁当の日 	☺ 11 ミートスパゲティ 棒チーズ お菓子
☺ 13 成人の日 	☹ 14 かきたま汁 レバーのケチャップがらめ 果物 チーズまんじゅう	☺ 15 赤魚のピザ風 蓮根の金平 ブロッコリー ツナ昆布おにぎり	☹ 16 豆腐の中華煮 レバーのソース煮 枝豆 パンミミケーキ・ミニゼリー	☺ 17 サバの竜田揚げ わかめの酢の物 レタス お好み焼き	☺ 18 ちゃんぽん 果物 お菓子
☺ 20 豚汁 竹輪とこんにゃくの炒め煮 パン	☹ 21 サバのオレンジ煮 野菜のミルクサラダ サニーレタス 肉まん	☺ 22 キーマカレーライス 彩りサラダ・果物 ※白ご飯いりません ラドゥ	☹ 23 麻婆豆腐 ウインナー 枝豆 ヨーグルト・お菓子	☺ 24 赤魚のマヨ味噌焼き しらすとキャベツのさっぱり煮 ブロッコリー カルシウムかりんとう	☺ 25 焼きそば 棒チーズ お菓子
☺ 27 クラムチャウダー スパソテー 果物 黄粉蒸しパン	☹ 28 鶏のから揚げ 野菜サラダ 果物 キャラメルお麩ラスク	☺ 29 白菜のじっくり煮 わかめの炒めナムル 枝豆 ココアクリームサンド	☹ 30 赤魚のピカタ 五色和え サニーレタス アセロラゼリー・お菓子	☺ 31 鶏のつくね焼き ほうれん草のごま和え 果物 しらすおにぎり	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。