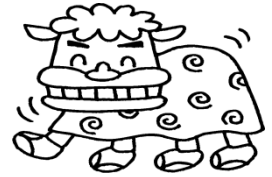




1 月 給食だより



あけまして おめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始、ごちそうの食べ過ぎで食生活も乱れ、弱った胃腸を整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活に戻し、一年のいいスタートを迎えたいですね。



おせち料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
レンコン／「先々の見通しが利くように」
などなど。

※黒豆が、1 月 5 日の給食にです。

スキムミルク



スキムミルクは栄養価が高いので、園の給食には、クリームシチュー、コロッケ、カレーライスなど多くのメニューに使用し、子どもの栄養バランスの向上をはかっています。

残さずに食べよう！

～食べれることに感

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、私たちが食べている肉、魚、野菜などの命をいただいているという意味もこめられています。「ごちそうさま」は、食材が口に入るまでに関わるすべての人に感謝の気持ちを表わしています。食べ物の大切さと成長するうえでバランスよく栄養をとるには、どれも残さずに食べなければならないことをご家庭でも教えていただければと思います。

