



1月 園だより



2019.1.4
黒肥地保育園

明けましておめでとうございます。

今年も職員一同、子どもたちの健やかな健康と成長を願って頑張りたいと思います。
どうぞ 宜しくお願い申し上げます。



〈1月の行事〉

- | | | |
|----------------|--------------|------------------|
| 4日(金) 保育始め | 16日(水) 避難訓練 | 23日(水) 誕生日会 |
| 11日(金) うたひろば | 17日(木) 交通訓練 | 24日(木) 1, 2, 3歳児 |
| 15日(火) おはなしひろば | 19日(土) もちつき会 | 同年齢育児ひろば |



こんだて

※ 1月23日(水) はお誕生日ランチです。

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 日 | 曜 | 献立名 | おやつ |
|----|---|----------------------|----------|----|---|--------------------|-------------|
| 1 | 火 | ❖元旦❖ | ***** | 16 | 水 | とんかつ・もやしのカレー酢和え | ごませんべい |
| 2 | 水 | お正月お休み | ***** | 17 | 木 | 切干大根の炒め煮・焼きししゃも | 丸ポーロ・牛乳 |
| 3 | 木 | お正月お休み | ***** | 18 | 金 | 和風ミートローフ・ポテトサラダ | レーズンバターロール |
| 4 | 金 | 白菜と肉団子のスープ・昆布の佃煮 | サブレ・ミルク | 19 | 土 | もちつき会 | ***** |
| 5 | 土 | パリパリ中華麺・果物・牛乳 | ***** | 20 | 日 | ***** | ***** |
| 6 | 日 | ***** | ***** | 21 | 月 | 豚汁・小松菜のごま酢和え | きなこもち・お茶 |
| 7 | 月 | 味噌けんちん汁・レバーの生姜煮 | やさいクラッカー | 22 | 火 | じゃこの玉子焼き・春雨のピーナツ和え | 煮豆・ミルク |
| 8 | 火 | ポークケチャップ・コリコリサラダ | おにぎり・お茶 | 23 | 水 | ☆★誕生日ランチ★☆ | クラッカー・果汁 |
| 9 | 水 | 高野豆腐の卵とじ・ほうれん草のおかか和え | わかめせんべい | 24 | 木 | 焼き魚・白和え・かき玉汁 | 米粉と豆腐のブラウニー |
| 10 | 木 | オランダ揚げ・白菜の酢の物 | コーンブチパン | 25 | 金 | ごぼうの炒め煮・ちくわの二色揚げ | あんぱん・ミルク |
| 11 | 金 | 炒り鶏・ブロッコリーの酢味噌添え | ジャムサンド | 26 | 土 | きのこのミートスパゲッティ | ***** |
| 12 | 土 | 肉うどん・果物・牛乳 | ***** | 27 | 日 | ***** | ***** |
| 13 | 日 | ***** | ***** | 28 | 月 | 根菜カレー・フルーツヨーグルト | モダン焼き |
| 14 | 月 | ❖成人の日❖ | ***** | 29 | 火 | 八宝菜・レバーの揚げがらめ | リンゴのケーキ・牛乳 |
| 15 | 火 | あさりと野菜のチャウダー・フレンチサラダ | みたらし団子 | 30 | 水 | 魚の南蛮漬け・ひじきの煮物 | 黒糖蒸しパン・ミルク |
| | | | | 31 | 木 | とうふハンバーグ・大根サラダ | おにぎり・お茶 |

旬の野菜

大根



ふるふるき大根・ぶり大根・
おでんの具など、様々な料理に使われる大根。乾燥させた切干大根には食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、健康食品としても注目されています。大根には、胸焼けや胃もたれを予防するアミラーゼという消化酵素やビタミンCが豊富に含まれています。また、葉の部分にもカロテンや食物繊維などが多いので、できれば葉つきのものを選ぶようにしたいですね。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にするとな体内に吸収されやすくなります。



加熱に強い、いも類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点で便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べているのは肥満の原因になりかねません。



* 12月、苦情等はございませんでした。