

# 1月 給食だよ!

平成26年12月26日 黒森保育園

来年も皆さんにとって良い年でありますように!!

今年も残すところあとわずかとなりましたね。過ぎてしまうと、あっという間の一年という感じがします。クリスマスが終わると慌ただしく大晦日。年越しそばを食べたり、紅白歌合戦を観たり・・・一夜明ければ元旦。いつも見慣れているものも不思議と新鮮に感じ、気分も新たにになりますね。来年もどうぞよろしくお祈りします・・・とともに、元気な子ども達にまた楽しく、おいしい給食を作っていきたいと思ひます。



## ノロウイルス警報



テレビのニュースや新聞などでも挙げられている、ノロウイルス! 重症化しないように気をつけましょう。そのためには外から戻ったら、うがい・手洗いです! じっくり1回洗うよりも10秒間を2回、しっかり洗った方が効果的と聞きました。(1回洗ったらキレイなタオルやペーパーで一度拭いて2回目へ) 下痢や嘔吐したときの始末後も爪の間、指の間や忘れがちな手首など十分な手洗いをしましょう。ノロウイルスは耐久性に強いので、アルコールでの消毒は効きません。ハイター等の塩素系が効果的です。2ℓのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ8杯分のハイターを入れキャップを閉めよく振り混ぜます。ちょうど良い濃度の水が出来あがります。その水で床や衣類を拭きとり、消毒します。拭いた後は真水でしっかり拭きとりましょう。変色や錆の原因になります。手洗い、消毒をきちんとしていきます。



### クッキーづくり

はと・はな・ほしくみさんでクッキーづくりをしました。生地をまとめるのに苦戦していましたが、上手に麵棒でのばし、型抜きをしてくれました♪あとは給食室で焼いて、おやつに食べました☆甘さひかえめなクッキーでしたが、そのせいかおかわりを何度もして食べていました。



### 生活リズムを整えましょう

長い休みが続くとどうしても夜寝る時間が遅くなり、そのせいで朝起きるのも遅くなったりしがちです。栄養バランスのとれた食事を摂り、いっぱい体を動かして十分な睡眠で、免疫力を高めて体調を整えましょう。

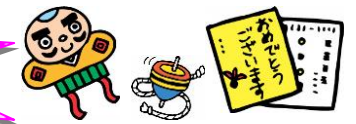


### ★おせち料理★

漢字で書くと『お節』、季節の変わり目のお祝いとして神前にお供えるごちそう「節供(せちく)」のひとつです。歳神様を迎えている間、もの音を立てたり煮炊きするのを慎むため、保存食として作り置きし、家族そろって食べます。  
黒豆：魔(ま)滅(め) まめに働けるように  
数の子・里芋：子孫繁栄 昆布：よろこぶ  
はす(蓮根)：見通しがよくなる e t c . . .



## 1月の献立表



5	月	鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ みかん みそ汁	※	牛乳 パウンドケーキ	E:451 P:18.0 F:22.4 塩分:2.0
6	火	北の国のシチュー ブロッコリーサラダ 味付けのり りんご		麦茶 菓子	E:342 P:13.0 F:16.7 塩分:1.7
7	水	たらのパン粉焼き ひじきの炒め煮 伊予柑 みそ汁		野菜ジュース 菓子	E:247 P:17.8 F:12.6 塩分:2.5
8	木	親子煮 かぶときゅうりの浅漬け りんご みそ汁	※	牛乳 ウィンナーパイ	E:483 P:25.6 F:23.6 塩分:2.0
9	金	◎ 松風焼き 切干大根サラダ ラ・フランスゼリ うどん汁		牛乳 菓子	E:451 P:22.8 F:16.6 塩分:3.2
10	土	ブラウンシチュー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:524 P:17.0 F:18.3 塩分:1.8
13	火	ぶり大根 甘酢和え ぼんかん 納豆汁		牛乳 菓子	E:363 P:22.1 F:16.5 塩分:2.3
14	水	ごぼうのドライカレー 和え物 伊予柑 牛乳	※	牛乳 抹茶蒸しパン	E:361 P:16.4 F:15.3 塩分:1.6
15	木	★ お楽しみ献立 (石黒先生が考えてくれますよ!!)		牛乳 菓子	E: P: F: 塩分:
16	金	肉じゃが煮 コールスロー 伊予柑 みそ汁	※	麦茶 おしるこ	E:470 P:20.0 F:10.0 塩分:2.0
17	土	すき焼き風 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:414 P:15.9 F:14.9 塩分:1.1
19	月	タンドリーチキン しょうゆフレンチ みかん スープ		牛乳 干しいも	E:398 P:15.9 F:9.8 塩分:1.4
20	火	手作り餃子 ほうれん草のナムル 伊予柑 中華スープ	※	牛乳 コーンガレット	E:246 P:11.0 F:11.0 塩分:1.0
21	水	かき揚げ 生姜しょうゆ和え みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:318 P:14.8 F:13.5 塩分:2.1
22	木	豚肉のみそ炒め おかか和え りんご すまし汁		牛乳 菓子	E:346 P:16.0 F:15.0 塩分:2.5
23	金	麻婆豆腐 白菜のお浸し みかん わかめスープ		ジョア 菓子	E:336 P:19.0 F:12.0 塩分:1.5
24	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:382 P:17.8 F:16.7 塩分:2.4
26	月	鶏のさっぱり煮 のりの佃煮 みかん たら汁	※	牛乳 ジャムサンド	E:437 P:30.1 F:14.1 塩分:3.0
27	火	◎ ヒレカツ ミックスきゃべつ スイートスプリング みそ汁		牛乳 菓子	E:338 P:20.8 F:12.6 塩分:1.7
28	水	ミートローフ 茹ブロッコリー Pトマト 伊予柑 みそ汁	※	牛乳 れんこんチップ	E:383 P:18.6 F:20.9 塩分:1.8
29	木	赤魚の甘辛揚げ 芋がらのけんちん りんご かき玉汁		牛乳 焼きドーナツ	E:411 P:20.7 F:14.6 塩分:2.7
30	金	★ 味噌ラーメン フルーツポンチ	※	麦茶 シフォンケーキ	E:546 P:20.1 F:14.7 塩分:2.3
31	土	チキンカレー みかん 牛乳		麦茶 菓子	E:364 P:13.0 F:13.7 塩分:1.3

◆ 献立表の★は完全給食の日です。ご飯はいりませんが、箸は必要です。※は手作りおやつです。

◎はカミカミデーです。噛むことを(音・歯ざわり)を楽しみながら食べます。

◆15(木) お楽しみ献立の日です。石黒先生が考えてくれますよ!

◆30(金) 1月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなでお祝いします★

