



# 給食だより



2020年1月

さんい保育園有明



新年明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが楽しく元気な毎日を過ごせるように、美味しく、安心安全な給食づくりを心がけていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## ◆春の七草(ななくさ)◆

1月7日は七草の日です。

七草とは

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類の草(野菜)のことです。

この7種類の野菜の入ったお粥を食べて、1年の無病息災を願ひます。

年末年始で疲れた胃を休める大切な日でもあります。

保育園では 1月7日のおやつ に提供します。

七草粥を食べて、今年も元気に過ごしてほしひと願ひています。



セリ



ナスナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ

## ◆献立紹介◆

### ～三食食品群を用いた給食～



三食食品群とは食品分類法のひとつで、食品に含まれる栄養素の働きの特徴によって「赤の食品」「黄の食品」「緑の食品」の3つに分類したものです。いくつかある食品分類法の中でも分類の仕方が簡単で分かりやすいことから、さんい保育園では献立表や食育に使用しています。グループに分かれて、三色食品群を用いてメニューを考えました。1月の給食に登場しますので、はと組が考えたバランスの良い給食を是非お楽しみください。

1月10日

- ・ロールパン
- ・肉じゃが
- ・ポテトサラダ
- ・みそ汁
- ・オレンジ

1月23日

- ・ほうれん草パン
- ・煮込みハンバーグ
- ・さつま芋サラダ
- ・みそ汁
- ・みかん

1月28日

- ・ミートスパゲティ
- ・ポテトサラダ
- ・みそ汁
- ・りんご

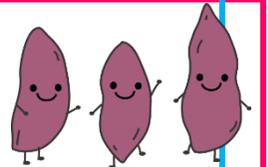
1月30日

- ・チーズパン
- ・チンジャオロース
- ・ポパイサラダ
- ・みそ汁
- ・みかん



乳児

## スイートポテト作り



12月12日に乳児クラスのお友達でスイートポテト作りを行いました。今年度初めてのクッキングにワクワクした様子の子もたち。

まずは生地作りからスタートです！！ビニール袋に材料を入れ、モミモミ、「ギュギュ」、「楽しい」と言いながら、夢中で生地を揉んでいました。生地が出来上がり、自分のカップケーキに絞りました♪トッピングは、好みのごまや南瓜、チーズをのせて出来上がり★

そして待ちに待った試食タイム。乳児のお友達と一緒に集まって食べました。「おいしー」と大喜びの子もたち☆自分で作ったスイートポテトに大満足の様子でした！！