



給食だより



津田このみ学園
令和3年1月号

1月の給食に“かんたろうサラダ”を計画しています。毎年、子どもたちにどんな野菜を入れるかアンケートをしてサラダに入れる食材を決めています。年明けに子どもたちにアンケートをとりますので、ご家庭でどんな野菜があるか、どんなサラダが美味しそうなどお話ししておいてください。美味しいサラダになるよう腕を振りたいと思います☆

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる 友達や保育者と楽しく食事をする

旬の食材 みずな、はくさい、しろねぎ、れんこん、ごぼう、ぶり、わかさぎ、いよかん、たら、ブロッコリー

“かんたろうサラダ” さく・え/のびみ

あるところに野菜ぎらいの、かんたろう君がいました。お母さんは、かんたろう君が野菜を食べられるように、カレーのニンジン星形に可愛くしてみたり、ピーマンをこまかく刻んで入れてみたりしました。でも、全部残して食べてくれませんでした。お母さんは「かんたろうが好きになるサラダ、一緒に作ってくれない？」と提案し、料理が始まりました。ドレッシングも一緒にまぜまぜ。サラダの名前は「かんたろうサラダ！」自分で作ったサラダはとても美味しく、野菜もぜんぶ食べられました☆



できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・ 買い物をする
- ・ 食事をつくる
- ・ 使った食器や調理器具を片づける
- ・ ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり取り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

©少年写真新聞社2020

1月献立予定表

上段 給食 担当 小林・館花
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
4 ☆きぼうほいく おにぎり スープ	5 ☆きぼうほいく やきうどん ちゅうかスープ	6 ☆きぼうほいく そばうどん みそしる	7 にくじゃが ハムとキャベツのサラダ	8 ☆おしょうがつメニュー ぶりのてりやき こうはくなます そうに	9 パン くだもの ぎゅうにゅう
せんべい	せんべい	せんべい	てりやきツナトースト ぎゅうにゅう	くりきんとん、たつくり ソイオレンジ	せんべい
11 せいじんのひ	12 さけのしおやき はくさいとツナのごまあえ とうにゅうスープ	13 ☆しんメニュー こんさいのそばろにかきたまじる	14 ふくさたまご キャベツのゆかりあえ みそワタンスープ	15 カレイのパンこやき ほうれんそうのさんしよくあえ さつまじる	16 にくうどん チーズ
	くろゴマケーキ ぎゅうにゅう	おにぎり	くだもの ぎゅうにゅう	ハムチーズトースト ソイりんご	せんべい
18 ほっぼうさい ぶたれんこん	19 さわらのさいきょうやき ブロッコリーのこぶちあえ かぼちゃのみそしる	20 タンドリーチキン ツナとやさしいあますあえ やさしいスープ	21 すきやきふう マカロニサラダ	22 タラのあんかけ はくさいこんぶ もずくスープ	23 パン くだもの ぎゅうにゅう
おかずむしパン ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット	バナナケーキ ソイオレンジ	かみかみおやつ	フレンチトースト ぎゅうにゅう	せんべい
25 ポークビーンズ かんたろうサラダ	26 カレーシチュー きりぼしだいこんのもの	27 さけのチーズやき ほうれんそうのみそあえ そうめんのすましる	28 まーぼーどうふ だいこんとこんぶのサラダ	29 さわらのしおやき ひじきとササミのサラダ はくさいのみそしる	30 べんとうじさん
くだもの	ゆかりおにぎり	さつまいもスコーン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんやき ぎゅうにゅう	おたのしみパン ソイりんご	せんべい

