

きゅうしょくだより



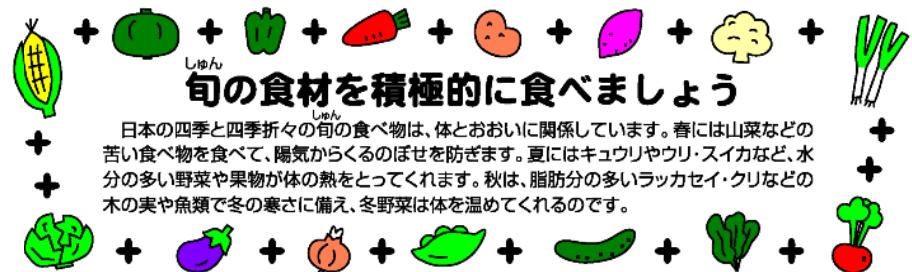
1月

平成19年12月27日

今月のテーマ 冬の野菜

今月の目標 正月を通していろいろな食べ物がある事を知る。 城北アソカ保育園
根菜料理を食べよう。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
4	金	ぶたじる ブロッコリーサラダ・ごはん	むしばん	ヨーグルト
5	土	にくうどん くだもの		おかし
7	月	ななくさがゆ しおっぺ つけもの	もものムース	ビスケット
8	火	さかなのピザやき マカロニサラダ・ごはん	ドーナツ	りんご
9	水	はっぽうさい くきわかめのつくだに・ごはん	こくとうポップコーン・みかん	チーズ
10	木	さかなのみそに ゆかりあえ・ごはん	セルフおにぎり	クラッカー
11	金	ビーフシチュー ナマル・ごはん	ぜんざい	さくっとろこし
12	土	スペゲティナポリタン くだもの		おかし
15	火	だんごじる ごまあえ・ごはん	あべかわ	みかん
16	水	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	だいがくいも	コーンフレーク
17	木	おでん ふりかけ・ごはん	オレンジゼリー・バナナ	アスパラガス
18	金	さかなのいそべあげ かかに ピーナッツあえ・ごはん	チョコレートパン	かりんとう
19	土	ちゃんぽん くだもの		おかし
21	月	☆誕☆ カツカレー サラダ くだもの	おたのしみ	くろぼう
22	火	すりみのかきあげ ちゅうかサラダ・ごはん	あまからだんご	バナナ
23	水	にくじやが わふうさらだ・ごはん	ゆでたまご・ゼリー	せんべい
24	木	さかなのにつけ すまじる・ごはん	フルーツヨーグルト	クッキー
25	金	はくさいとにかくだんごスープ ひじきごはん	こうはくあげもち	カステラ
26	土	にゅうめん くだもの		おかし
28	月	タイピーエン ざぜんまめ・ごはん	カナッペ	たまごやき
29	火	さかなのオーロラソースかけ だいこんのにもの サラダ・ごはん	ひまわり	ウエハース
30	水	ぶたにくのしょうがやき ポテサラダ・ごはん	カスタードクリームあえ	たまごボーロ
31	木	すきやきふうに のり・ごはん	りんごのケーキ	ふかしいも



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

おせち料理の意味

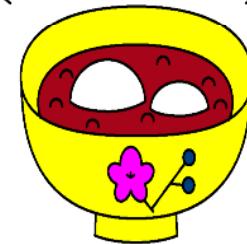
黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
レンコン／「先々の見通しが利くように」
などなど。

深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心掛け、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちを
おしるこ・ぜんざいなどに
して、家族で食べましょう。



**年越しソバを
食べる意味**

