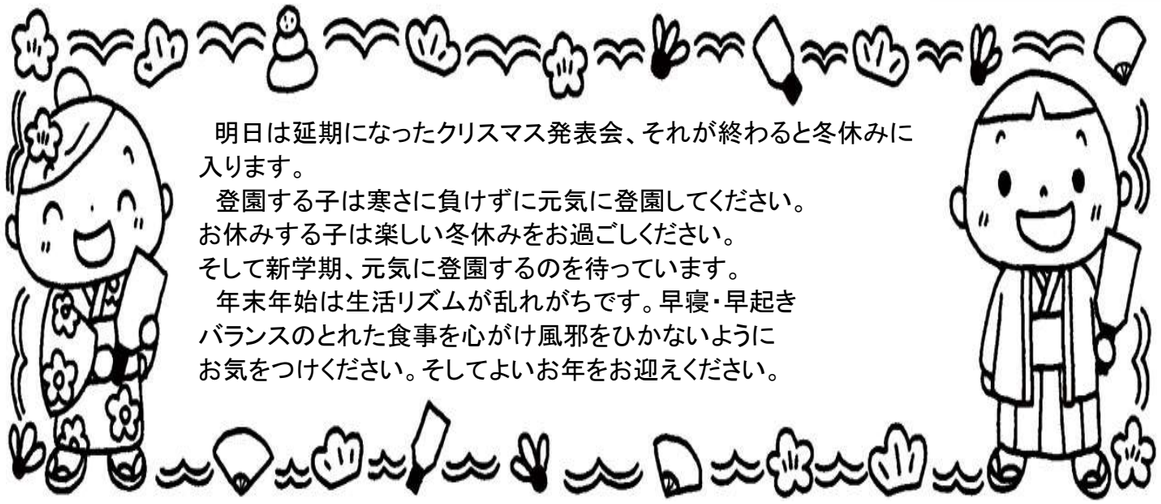
1がつきゅうしょくだより



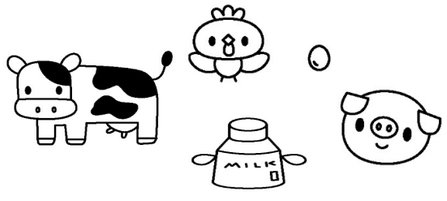
明日は延期になったクリスマス発表会、それが終わると冬休みに入ります。
登園する子は寒さに負けずに元気に登園してください。
お休みする子は楽しい冬休みをお過ごしください。
そして新学期、元気に登園するのを待っています。
年末年始は生活リズムが乱れがちです。早寝・早起き
バランスのとれた食事を心がけ風邪をひかないように
お気をつけください。そしてよいお年をお迎えください。

いただきます・ごちそうさまをして感謝して食べよう

わたしたちは動物や魚・野菜などの命をいただいて生きています。
また、毎日食事ができるのは、食べ物を育てたり、収穫、運搬、作ってくれる人々の努力のおかげです。
『 いただきます 』、『 ごちそうさま 』のあいさつをきちんとして感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

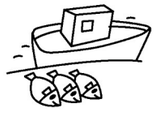
給食にはどんな人が関わっている？

牛や鶏、豚を育てる人



米や野菜を育てる人

魚をとる人



食べ物を売る人

献立を考える人 給食を作る人

令和5年1月こんだて　　十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
午前（未満児）				ヨーグルト	バナナ	せんべい
昼食	休園　冬休み			・ごはん ・キャベツの肉みそ炒め ・こふきいも ・みそ汁	・野菜ぞうすい ・魚の塩焼き ・酢の物 ・牛乳	
	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
午前（未満児）		りんご	手作りゼリー	みかん	ヨーグルト	ビスケット
昼食	成人の日	・冬野菜のチキンカレー ・わかめサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のみぞれ煮 ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・豆腐の卵とじ ・ブロッコリーのひたし ・牛乳	・ごはん ・鶏肉の松風焼き ・紅白なます ・雑煮汁	
	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
午前（未満児）	お茶 せんべい	ヨーグルト	みかん	お茶 ウエハース	りんご	せんべい
昼食	・ごはん ・変わり五目煮 ・三色おひたし ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・ひじきのそぼろ煮 ・みそ汁	・ごはん ・豆腐と豚肉のニラ炒め ・はるさめサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の蒲焼風 ・白菜甘酢和え ・みそ汁	・ごはん ・切干大根の卵とじ ・ポトフ ・牛乳	
	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
午前（未満児）	りんご	ヨーグルト	お茶 せんべい	お茶 ふかしいも	バナナ	ビスケット
昼食	・ごはん ・肉じゃが ・カレーもやし ・牛乳	・ごはん ・おからメンチ ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの中華煮 ・切干大根ナムル ・牛乳	・ごはん ・魚の南蛮漬け ・野菜の昆布和え ・みそ汁	【お誕生会】 ・シーフードクリームスパゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・白菜とコーンサラダ ・りんごのケーキ ・牛乳	
	30（月）	31（火）				
午前（未満児）	バナナ	お茶 ウエハース				
昼食	・ごはん ・石狩風煮込み ・カラフルサラダ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・じゃがいも金平 ・みそ汁				

今月の食育ピクトグラム

1人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。
できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

★ 献立が変更になる場合があります。