



2021.1月号
加茂白百合幼稚園



あけましておめでとうございます

新年、おめでとうございます。楽しい冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各家庭でおせち料理やおもちなどのお正月料理もたくさん食べられたことと思います。これからは、早ね・早おきを心がけ、バランスのよい食事と体調を整えましょう。



ノロウイルスに
注意しましょう

○原因 ウイルスによる胃腸炎です。
○症状 激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。
○対応 症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。適切な糖分、塩分の摂取も重要です。

○予防 もっとも有効な方法は、流水と石けんによる手洗いです。帰宅時・調理前・食事前・トイレの後には手をよく洗いましょう。(アルコール剤は効果がありません。)
下痢止めはウイルスの排泄を遅らせるため、使用を控えたほうがよいでしょう。



レシピ紹介

今月は18日(月)のメニューより“コールスローサラダ”を紹介します。とくにチーズの入ったコールスローサラダは野菜が苦手な子どももパクパク食べられる人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

【コールスローサラダ】

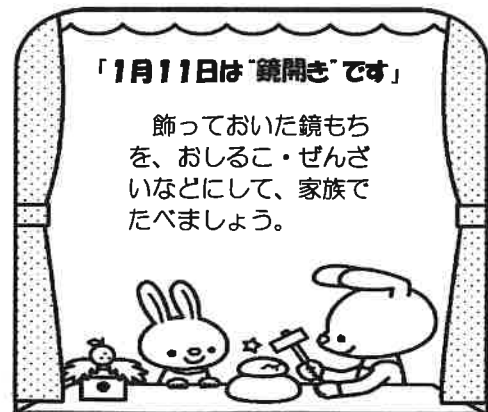
(大人2人と子ども2人分)

【材料】

- きゃべつ 400g
- きゅうり 150g (約2本)
- チーズ(1cm角) 50g
- 塩 1g (1つまみ)
- 砂糖 5g (小さじ1.5)
- 酢 5g (小さじ1)
- マヨネーズ 30g (大さじ2.5)

【作り方】

1. きゃべつときゅうりを千切りにする。
2. きゃべつをさっとゆで、よく水気を切る。
3. ボールにきゃべつときゅうり、チーズを入れ、調味料をすべて加え、混ぜ合わせたらできあがり。

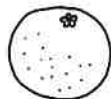


「1月11日は「鏡開き」です」

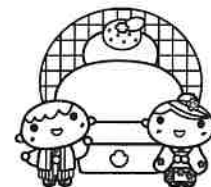
飾っておいた鏡もちを、おしるこ・ぜんざいなどにして、家族でたべましょう。

「ミカン食べていますか？」

こたつ上のミカンは、冬の風物詩。昔の子どもたちはミカンのパクパクといくつでも食べたものです。いまでは住まいも食生活も変わり、以前ほど消費されなくなりました。私たちがふつうにミカンといっているのは、温州ミカンです。いろいろな品種、地域のブランドがあります。食べくらべてみるのもいいですね。



月	火	水	木	金
<p><ちゅういっぶくみ手作りおやつ> 13日(水) いちごヨーグルト 20日(水) 麩のラスク 28日(木) さつまいもの甘煮</p> <p><お願い> 20日(水)はスプーンの用意をお願いします。</p>			7	8
			3学期始業式	<p>ごはん のっぺい汁 さけの塩こうじ焼 青菜のごま和え ジョア(ストロベリー)</p> <p>エネルギー(Kcal) 372 塩分(g) 1.2</p>
11	12	13	14	15 子ども新年会
成人の日	<p>ごはん マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル</p> <p>バナナ むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 396 塩分(g) 1.3</p>	<p>ごはん 厚揚げのみそ汁 中華風ロースチキン はるさめのしょうゆ炒め パン</p> <p>エネルギー(Kcal) 379 塩分(g) 1.3</p>	お弁当デー	<p>どぼろ丼 てまり麩のすまし汁 かにとくわいのしんじょう 白菜のお浸し いよかんゼリー</p> <p>エネルギー(Kcal) 396 塩分(g) 1.8</p>
18	19	20	21お誕生会メニュー	22
<p>わかめごはん 親子煮 コールスローサラダ りんご むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 388 塩分(g) 1.5</p>	<p>ごはん さと芋のすまし汁 かれいのみそマヨ焼 大根のきんぴら かぼちゃの甘煮</p> <p>エネルギー(Kcal) 370 塩分(g) 1.3</p>	<p>食パン クリームシチュー ブロッコリーとわかめのサラダ みかん 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 488 塩分(g) 2.4</p>	<p>肉うどん きゃべつのみそ和え シフォンケーキ カルピス</p> <p>エネルギー(Kcal) 370 塩分(g) 2.0</p>	<p>ごはん 炒り豆腐 マカロニサラダ パン むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 432 塩分(g) 1.0</p>
25	26	27	28	29
<p>ごはん わかめと玉ねぎのすまし汁 さばのみそ煮 白菜と青菜のおかか和え ふかしさつまい</p> <p>エネルギー(Kcal) 368 塩分(g) 1.4</p>	<p>ごはん もやしのみそ汁 きゃべつ入りメンチカツ ひじきの煮物 アルファベットチーズ</p> <p>エネルギー(Kcal) 395 塩分(g) 1.8</p>	お弁当デー	<p>コッペパン(りんごジャム) ミネストローネスープ 花やさいのサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 418 塩分(g) 1.9</p>	<p>ごはん とうふのカレーあん ほうれん草のしらす和え 焼きのり(青のり) 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 435 塩分(g) 1.1</p>



(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。