



新しい園舎になり今年で
6年目です♪21日が記念
日ですが前の週の17日
(金)に「もぐもぐの日」
を行います。楽しみに
してください♡

調理室より



野菜が甘い季節です

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は1月2月がもっとも甘くなる季節です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の野菜を食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザの流行る時期となりました。保育所でも今まで以上に手洗い・うがいをしっかりとして予防に努めたいと思っています。ご家庭においても気をつけて下さいね

さくら組さんが、楽しみにしている『親子スケート遠足』を20日に予定しています。全員参加して、親子で楽しんでほしいと思っています(*^^)v

井川 仁美



日	曜	献立名	行事予定
1	水	ハヤシシチュー、大豆とひじきのサラダ、フルーツ	一日入学(朝小)
2	木	豆腐ハンバーグ、おかか和え、みそ汁	一日入学(七小)
3	金	魚のかば焼き風、バンサンスー、すまし汁	豆まき
4	土		
6	月	鶏ごぼうパスタ、切り昆布煮	
7	火	鮭のフライタルタルかけ、ひじきサラダ、みそ汁	
8	水	白菜のクリームシチュー、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツ	卒園記念撮影
9	木	八宝菜、じゃがたまスープ	
10	金	魚のみそ焼き、小松菜とひじきの和え物、すまし汁	避難訓練・消火訓練 一日入学(柿小)
11	土	建国記念の日	
13	月	けんちんうどん、切干し大根の炒め煮	体育教室
14	火	根菜カレー、カミカミサラダ、フルーツ	豆腐作り(さくら組)
15	水	魚の塩焼き、生揚げのそぼろ煮、みそ汁	
16	木	豚大根、ほうれん草の磯和え、すまし汁	
17	金	もぐもぐの日(白ご飯はいりません)	布団持ち帰り日
18	土		
20	月	焼きそば、ワンタンのパリパリサラダ	親子スケート遠足 (さくら組)
21	火	煮魚、青菜の白和え、野菜のみそ汁	ウッドスタート
22	水	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	身体測定
23	木	鶏肉の酢豚風、ナムル、わかめスープ	移動図書交換日
24	金	お弁当の日	
25	土		
27	月	みそバターラーメン、三色野菜和え	体育教室
28	火	鶏肉のパン粉焼き、白菜のごま酢和え、かきたま汁	吉中保育体験

