



# こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所  
平成 30 年 1 月 1 日

長い休みが終わり、5 日から保育・給食が開始されます。体調管理に気をつけて、元気に登所してください。

調理室より



## 発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの予防効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入り込んできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

新年 明けまして



おめでとう  
ございます。

今年もどうぞよろしく  
お願い致します。

年末年始共、天候に恵まれ  
動きやすい日となりました  
ね！家族でお正月を楽しん  
だ事と思います。

子ども達は雪遊びが待ち  
遠しい様子です。雪が積もれ  
ば外でもたくさん遊びたい  
と思いますので、手袋や足ぬ  
きの用意をお願いします。

井川仁美



日	曜	献立名	行事予定
4	木	希望保育をご利用の方はお弁当を持参して下さい。	希望保育
5	金	カレーシチュー、フルーツヨーグルト	保育始め
6	土		
8	月	成人の日	
9	火	ぶり大根、卵の花の炒り煮、かまぼこのすまし汁	
10	水	豆腐とツナのぽっとな揚げ、納豆和え、きのこスープ	避難訓練
11	木	魚のごま照り焼き、こんにゃくと柿の白和え、みそ汁	手話教室
12	金	豆まめキーマカレー、三色野菜和え、フルーツ	フール教室
13	土		
15	月	しょうゆラーメン、里芋のそぼろ煮	体育教室
16	火	鮭の西京焼き、さつまいもサラダ、けんちん汁	
17	水	ひじき入り麻婆豆腐、白菜のごま和え、わかめスープ	
18	木	魚のおろし和え、ほうれん草と麩のごま和え、なめこ汁	フッ素塗布
19	金	お弁当の日	布団持ち帰り日
20	土		
22	月	きのこ味噌あんかけうどん、凍り豆腐のふわふわ煮	体育教室
23	火	魚のホイル包み焼き、ワンタンのパリパリサラダ、はんぺんのすまし汁	
24	水	コロッケ、白菜サラダ、わんたん汁	身体測定
25	木	鮭のタンドリー風、ブロッコリーのおかか和え、豚汁	内科検診
26	金	白菜のクリームシチュー、筑前煮、フルーツ	
27	土		
29	月	ナポリタン、カミカミサラダ	学校給食体験
30	火	魚のかば焼き風、青菜ときこの和え物、ニラ玉汁	
31	水	ポークビーンズ、ひじきサラダ、白菜スープ	もたっか花園体験

おたんじょうび  
おめでとう

