

1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
		1 お休み	2 お休み	3 お休み
6 たこ焼き (牛乳)	7 おにぎり (牛乳)	8 ジャムサンド (牛乳)	9 スイートポテト (牛乳)	10 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)
13 お休み	14 お焼き (牛乳)	15 ちぢみ (牛乳)	16 ラスク (牛乳)	17 フライドポテト (牛乳)
20 蓮根チップ (牛乳)	21 ピザ (牛乳)	22 焼き芋 (牛乳)	23 ☆駄菓子の日☆ (牛乳)	24 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
27 ヨーグルトケーキ (牛乳)	28 クッキー (牛乳)	29 お好み焼き (牛乳)	30 蒸しパン (牛乳)	31 肉まん (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の給食にはタラ、ブリ、ブロッコリー、を入れました。
タラはたんぱく質や脂質はそれほど多くはないですがグルタミン酸、イノシン酸(うまみ成分)が多く大変おいしい魚です。ビタミンDが比較的多く含まれるのでカルシウムの栄養吸収を良くしてくれます。

栄養士

水田 清美



おせち料理には意味があります。いくつ知っているかな？



おせち料理のいわれ

栗きんとん



「お金にめぐまれますように」と願う。

ごまめ



(田つくり)
豊作を祈る。

紅白かまぼこ



紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表す。

えび



腰が曲がるまで。長寿。

かずのこ



にしんは卵をたくさん産むので子孫繁栄。

くろまめ



まめ(元気)に働くことができますようにと願う。



ぶち情報

吹田市の伝統野菜はおせち料理やお雑煮などに使われる「くわい」ということを知っていましたか？

吹田市のマスコットキャラクター「すいたん」はくわいがモチーフになっています。園のミニビオトープに吹田くわいを植えています。



くわい



くわいはお正月を逃せばなかなか食べる機会がない野菜です。
この機会に吹田市の特産を食べてみてください。
おせち料理に出てくるいわれは「空に向かって真っすぐ伸びた芽をだすので出世する人間の姿に重ね合わせ縁起の良いものとされています」