



1月

今月の目標

病気にならない体をつくろう

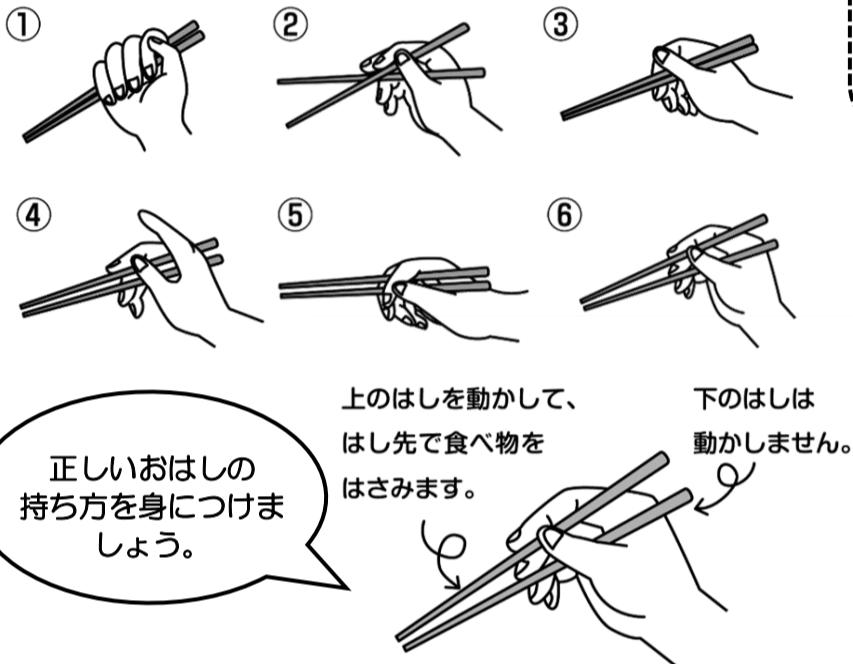
令和8年 南こども園

あけまして おめでとうございます

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？まだまだ寒さも厳しく、体調も崩しやすいです。年末年始で不規則になった生活リズムを整えるためにも、温かい朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

おはしを上手に使えるようになろう！

★あなたのおはしの持ち方はどれですか？下の絵の中で、あてはまるものに○をつけましょう。おうちの人や先生にもみてもらいましょう。



感染症予防には免疫力を高めることです。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるそうです。納豆やヨーグルト、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べると効果的です。



かぜ予防を！



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



体を温める食材をとろう

食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしおうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食				元日	休園	休園
午後	*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。					
午前	5 牛乳・ゼリー	6 牛乳・バナナ	7 牛乳・おかし	8 牛乳・みかん	9 牛乳・バナナ	10
昼食	ハヤシライス ツナサラダ	スープスパゲティ ごまマヨネーズあえ	とりのてりやき おかかあえ ようふうかきたまじる	しろみのてんぷら ブロックリーサラダ みそしる	もやしのにくみそあんかけ よしのじる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク みかん・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	ヨーグルト・こんぶ	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	お茶 マカロニあべかわ	おかし
午前	12	13 牛乳・りんご	14 牛乳・ゼリー	15 牛乳・おかし	16 牛乳・バナナ	17
昼食	成人の日		やきそば ジャガイモのそぼろに	あげぎょうざ さといもサラダ みそしる	コロッケ ごますあえ わかめじる	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク ゼリー・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	お茶 フルーツヨーグルト	おかし
午前	19 牛乳・おかし	20 コーンフレーク	21 牛乳・バナナ	22 牛乳・りんご	23 牛乳・ゼリー	24
昼食	おべんとうの日	コーンラーメン ひじきに	とりのなんばんづけ ポテトスープ デザート	やきざかな マカロニサラダ さつまじる	とりにくのシチュー はくさいサラダ	おかず バナナ
午後	フルーツジュース だいがくいも	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク バウムクーヘン	お茶 かぼちゃ蒸しパン	おかし
午前	26 牛乳・ゼリー	27 牛乳・おかし	28 牛乳・バナナ	29 コーンフレーク	30 牛乳・りんご	31
昼食	ふわたまに さといものみそしる	スパゲティナポリタン フルーツサラダ	ささみフライ ツナマヨサラダ ごもくじる	さばのたつたあげ さんしょくなます すまじる	すきやきふうに みそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク スナックパン	お茶 プリン・こんぶ	牛乳・ミルク ロールケーキ	お茶 バナナ・チーズ	牛乳・ミルク ふかしいも	おかし