

1月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児屋食献立	全員3時のおやつ
1	土			
2	日			
3	月			
4	火	牛乳 せんべい	白飯・コーンシチュー・大根のごま塩サラダ・果物	牛乳 小魚 クッキー
5	水	牛乳 クッキー	白飯・豚肉のマーマレード炒め・きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	牛乳 さつま芋とリンゴのきんとん☆
6	木	牛乳 ビスケット	白飯・うま煮・青菜のコーン和え・果物	牛乳 キャロット蒸しパン ☆
7	金	牛乳 おかき	白飯・煮魚・野菜ソテー・リヨネーズポテト・果物	お茶 お餅入り七草がゆ ☆
8	土	牛乳 クッキー	けんちんうどん・果物	牛乳 せんべい
9	日			
10	月			
11	火	牛乳 カステラ	白飯・マカロニグラタン・青菜のソテー・さつまいもの甘煮・果物	牛乳 カレンズサブレ ☆
12	水	牛乳 ビスケット	お誕生日お祝いランチ（赤飯・ぶりの照り焼き・七福なます 黒豆・かきたま汁・ミニゼリー）	牛乳 シュガートースト ☆
13	木	牛乳 クッキー	白飯・から揚げ・パンサンスウ・すまし汁・果物	お茶 おしるこ ☆
14	金	牛乳 クラッカー	白飯・ミネストローネ・花野菜のサラダ・ししゃもの味酢干し	カルピス チーズ おかき
15	土	牛乳 せんべい	親子丼・果物	牛乳 クッキー
16	日			
17	月	牛乳 ジャムサンド	白飯・肉団子の中華煮込み・青菜のしらす和え・果物	牛乳 コーンフレーククッキー☆
18	火	牛乳 ビスケット	白飯・魚の西京焼き・切り干し大根の炒め煮・粉ふきいも・果物	お茶 梅の香おにぎり ☆
19	水	牛乳 クッキー	ハヤシライス・パインサラダ・ゆで卵	牛乳 手作りピザ ☆
20	木	牛乳 せんべい	白飯・揚げ餃子・小松菜とツナの和え物・もずくスープ・果物	牛乳 パナナロール
21	金	牛乳 ビスケット	白飯・五目汁・白菜のごま和え・焼きししゃも・ひじきふりかけ	牛乳 じゃがバター焼き ☆
22	土	牛乳 クッキー	クリームスパゲティー・果物	牛乳 せんべい
23	日			
24	月	牛乳 せんべい	白飯・筑前煮・キャベツの胡麻酢和え・納豆・果物	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
25	火	牛乳 焼きいも	白飯・魚のカレー醤油焼き・干草和え・金時煮豆・すまし汁	牛乳 大根もち ☆
26	水	牛乳 クッキー	白飯・卵のココット焼き・じゃがいものフレンチサラダ ブロッコリーの塩ゆで・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
27	木	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の中華風天ぷら・華風和え・わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 昆布 せんべい
28	金	牛乳 せんべい	焼き肉丼・大根のごま塩サラダ・白菜とチンゲン菜のスープ・果物	牛乳 ベーコンスコーン ☆
29	土	牛乳 クラッカー	山菜おこわ・すまし汁・ポテト・果物	牛乳 クッキー
30	日			
31	月	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉のさっぱり焼き・彩野菜の和え物・かぶのみそ汁・果物	牛乳 お好み焼き ☆

☆印は手作りおやつです。



正月からはじめる食育

行事食の由来を子どもへ

正月は、新しい年と共にやってくる年神様を迎える行事です。おせち料理や雑煮などの正月ならではの料理をみんなで食べて祝いますが、このような料理には、すべて深い意味が込められています。

子どもになぜ、行事食を食べるのかという本来のいわれ、習わしをおとなが伝えていくように努めましょう。

雑煮のモチは丸？四角？

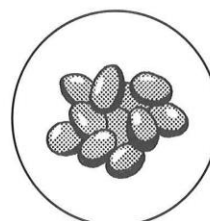
「正月は雑煮」といっても、全国各地で内容や味つけなどに違いがあることを知っていますか？ おおむね関東では「角もちのすまし仕立て」、関西では「丸もちの白みそ仕立て」にわかるといわれていますが、雑煮の主役のモチひとつとっても丸かったり、四角だったり、モチを入れなかったりする地域もあるのです。各家庭に昔から伝えられている雑煮の味を子どもにしっかり伝えていきましょう。



知っていますか？ おせち料理のいわれ

おせち料理の内容は、つくりおきできるものが中心です。正月の間は神聖な火をなるべく使わずにすむように、との思いが込められています。

料理のいわれを知って、おいしく食べましょう。



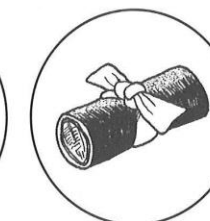
黒豆

邪気をはらい、まめ（まじめ）に暮らせますように。



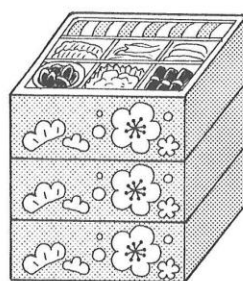
田づくり(ごまめ)

豊作をもたらしますように。



こぶ巻き

「よるこぶ」という言葉にかけて。



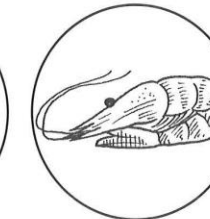
かずのこ

子宝に恵まれますように。



きんとん

金運がよくなりまますように。



えび

腰が曲がるまで長生きできますように。



鏡モチは年神様へのお供え物です。1月11日には鏡開きをしてモチを食べ、年神様のパワーをもらいましょう。

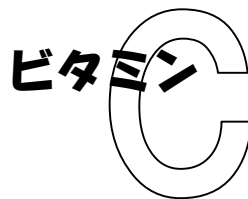
「祝いばし」を使いましょう

祝いばしは、厄をはらうといわれる柳の木でつくられています。はしの長さは縁起のよい末広がりの八寸(24cm)です。幼児には扱いにくいので、おとなが使った特別な日には特別なしを使うことを伝えましょう。

心当たりはありませんか!?

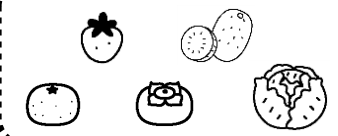
- ・イライラしておこりっぽくなる
- ・歯茎から血が出る
- ・かぜをひきやすい
- ・湿疹やしみがでやすい

ビタミンCが不足しているのかも...



- 肌を守る
- ウイルスから体を守る
- ストレスをはねかえす
- コレステロールを下げる
- がん予防

ビタミンCを多く含む食べ物



冬は暖かい部屋と冷たい屋外等の移動が多くなりますが、急な気温の変化に対応するため、体内ではビタミンCが大活躍しています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い栄養素で、体の中に蓄えておくことができません。一度にたくさんとるよりも、食事ごとに少しずつ他の栄養素とも組み合わせながら、バランスよくとり入れていくことが大切です。

コーンフレーククッキー

【材料】(子ども4人分)

- ・小麦粉・・・40g
- ・コーンフレーク・・・40g
- ・バター・・・16g
- ・砂糖・・・24g
- ・牛乳・・・32g

【作り方】

- ① バターを柔らかくし、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えてのばし、ふるった小麦粉を入れて混ぜる。
- ③ コーンフレークを加えてさっくり混ぜ、スプーン等ですくって鉄板にのせ、平らに形を整える。
- ④ 170℃に温めたオーブンで12分程度焼く。