1月給食献立表

		I 月 和 良 W 工 衣					
日	曜	3歳未満児	3未・3上児昼食献立	.		満児加算食 国金 男物祭	全自3時のおやつ
1	日火	10時のおやつ		土良	主食	副食 果物等	
2	水						
3	木						
4	金	牛乳 クッキー	副食付弁当	0	/_		牛乳 せんべい
5	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	0			牛乳 クラッカー
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	七草がゆランチデー	×			牛乳 ジャムサンド ☆
8	火	牛乳 カステラ	八宝菜・バンサンスウ・果物		ごはん	ブロッコリー塩 ゆで	牛乳 チーズ おかき
9	水	牛乳 せんべい	チキンピカタ・スパゲティーソテー・グリーンポテト 果物		ごはん	小松菜 納豆	牛乳 おにぎり ☆
10	木	牛乳 クラッカー	がんもどきのそぼろ煮・ししゃもの味醂干し 小松菜の煮びたし		ごはん	果物	牛乳 昆布 クッキー
11	金	牛乳 豆餅	ハムエッグ・マカロニサラダ・ブロッコリー炒め 玉ねぎスープ		ごはん	果物	牛乳 芋とリンゴのキントン ☆
12	±	牛乳 おかき	肉うどん・果物	×			牛乳 味付きパン
13	日						
14							
15		牛乳 せんべい	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵		ごはん	果物	牛乳 スイートポテト ☆
16	水	牛乳 ジャムパン	大豆の五目煮・三色なます・果物		ごはん	のり佃煮	牛乳 せんべい
17	木	牛乳 クッキー	 魚の変わり西京焼き・ポテトサラダ・にら玉汁 果物		ごはん	ミニトマト	牛乳 ホットケーキ ☆
18	金	牛乳 ビスケット	ちくわの磯辺揚げ・野菜のごま和え・えのき納豆 果物		ごはん	すまし汁	牛乳 するめ クッキー
19	±	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月	牛乳 せんべい	ポトフ・ほうれん草のソテー・手作りふりかけ・果物		ごはん	ミニトマト	牛乳 ビタミンクッキー ☆
22	火	牛乳 焼きいも	魚の塩焼き・ひじきの五目煮・ブロッコリーの塩ゆで 味噌汁		ごはん	果物	牛乳 スノーボール ☆
23	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物		ごはん		牛乳 クラッカー
24	木	牛乳 おかき	牛肉のオイスターソース炒め・白菜のごま和え 金時煮豆・果物		ごはん		牛乳 もちもちチーズパン☆
25	金	牛乳 カステラ	鶏肉のバーベキューソース・千草和え・野菜スープ		ごはん	果物	牛乳 小魚 おかき
26	±	牛乳 ビスケット	カレーうどん・果物	×			牛乳 せんべい
27	日						
28	月	牛乳 クッキー	豆乳汁・ひじきのじゃこ煮・果物		ごはん	ピーマン の和え物	牛乳 レンコンドーナツ☆
29	火	牛乳 ジャムパン	魚の生姜煮・切り干し大根の酢の物 ブロッコリーのおかか和え・粉ふき芋		わかめ ごはん	果物	牛乳 せんべい
30	水	牛乳 せんべい	ビーフシチュー・野菜の炒め・ミニトマト		ごはん	果物	牛乳 コーンフレーククッキー ☆
31	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐のオランダ煮・五目和え・すまし汁・果物		ごはん	レバー 照り煮	牛乳 昆布 クラッカー
			- 	. ++ -	<u> </u>		<u></u> のは手作りおやつです

*〇印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸 · コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

正目からはじめる食育

雑煮のもちは(丸)?四角?

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。

「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! にわかれるといわ れていますが、雑煮の主役のもちひとつ とつても丸かったり、四角だったり、もち を入れなかったりする地域もあるのです。

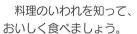


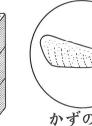


各家庭に昔から伝えられている雑煮の味 を子どもにしつかり伝えていきましょう。

※知っていますか? おせち料理のいわれる

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。





かずのこ

黑豆

子宝に恵まれます ように。



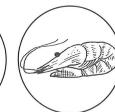
田づくり(ごまめ) 邪気をはらい、まめ(ま 豊作をもたらします じめ) に暮らせますように。 ように。



きんとん 金運がよくなりま すように。



「よろこぶ」という 言葉にかけて。



えび 腰が曲がるまで長 生きできますように。



鏡もちは年神様へのお供え物です。1月 11日には鏡開きをしてもちを食べ、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



空気が乾燥し、寒くなるこの時季は、かぜや

かぜやインフルエンザを予防するために、家

庭で出来る5つのポイントをお知らせします。

インフルエンザの流行が心配されます。

祝いばしは、厄をはらうとい われる柳の木でつくられてます。 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 使って特別な日には特別なはし を使うことを伝えましょう。

参考資料:『日本の『行事』と『食』のしきたり』新谷尚紀監修 青春出版社刊 『イラスト版 子どもの伝統行事』谷田貝公昭監修 長沢ひろ子、本間玖美子、高橋弥生共著 合同出版刊ほか

「かぜ」や「インフルエンザ」を 予防しましょう!!

【手洗いと うがい】

外出した後や食事 の前には石けんを 使った手洗いとガ ラガラうがいをしま しょう。

【マスクの着用】

せきやくしゃみのし ぶきを飛ばさない ために「エチケットマス ク」をつけ、出かけ る時は感染予防の マスクをしましょう。

【加湿と換気】

暖房による乾燥を 防ぐために加湿を 心がけ、定期的に 換気もしましょう。

【食事】

栄養バランスに 気を付けて、 朝・昼・夕の3食を しっかり食べましょ う。

【十分な睡眠】

規則正しい生活を し、十分な睡眠を とって体力をつけ ましょう。