

1月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火						
2	水						
3	木						
4	金	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
5	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			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・パンサンスウ・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・スパゲティソース・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 芋とリンゴのソフト ☆
12	土	牛乳 おかき	肉うどん・果物	×			牛乳 味付きパン
13	日						
14	月						
15	火	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	土	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・干草和え・野菜スープ		ごはん	果物	牛乳 小魚 おかき
26	土	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 リンゴドーナツ☆
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

*○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。

<p>黒豆 邪気をはらい、まめ(まじめ)に暮らせますように。</p>	<p>田づくり(ごまめ) 豊作をもたらしますように。</p>	<p>こぶ巻き 「よるこぶ」という言葉にかけて。</p>
<p>かずのこ 子宝に恵まれますように。</p>	<p>きんとん 金運がよくなりますように。</p>	<p>えび 腰が曲がるまで長生きできますように。</p>



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

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』新谷高紀監修 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！！

空気が乾燥し、寒くなるこの時季は、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。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。

<p>【手洗いとうがい】</p> <p>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。</p>	<p>【マスクの着用】</p> <p>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。</p>	<p>【加湿と換気】</p> <p>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。</p>	<p>【食事】</p> <p>栄養バランスに気を付けて、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。</p>	<p>【十分な睡眠】</p> <p>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。</p>
--	---	--	--	--