

# 行事予定と献立 1月

2020.12.25

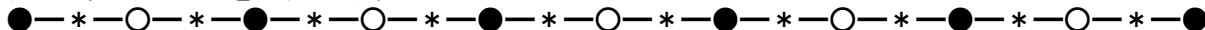
認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金 元日				
2	土				
3	日				
4	月 希望保育	白飯	シーフードシチュー だいこんとツナのサラダ みかん	ウエハース	どら焼き
5	火 発育計測	白飯	かにたま はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ バナナ	じゃがいももち	アーモンドトースト
6	水	白飯	ふゆやさいかきあげ すのもの すましじる パインアップル	チーズ蒸しパン	おさつパイ
7	木 伝承あそびに触れる会 食育指導	七草がゆ	ななくさがゆ れんこんハンバーグ かじつあえ いもきんとん みかん	カルシウムトースト	えびせんべい
8	金 保健指導 絵本貸し出し	麦ごはん	さかなのさいきょうやき だいこんとあつあげのにも きのこじる バナナ	わらびもち	豚マン
9	土	白飯	とんじる こまつなとじゃこのしおいため みかん	スティックパイ	マーラーカオ
10	日				
11	月				
12	火 避難防犯安全指導①	かきたま あんかけ 肉うどん	かきたまあんかけにくうどん こまつなとひじきのあえもの バナナ	オレンジ蒸しパン	いなり寿司
13	水 ぞう米炊き①	白飯	ハッシュド・ビーフ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	セサミパイ	食パンオムレット
14	木 移動図書館(ぞう)	麦ごはん	たまごのやまやき かみかみあえ みそしる パインアップル	おさつごま焼き	ほうれん草の カステラ
15	金 布団持ち帰り	白飯	さかなのあまずづけ はくさいとほうれんそうのごまあえ さといもにつけ とうふじる バナナ	パインケーキ	中華風クッキー
16	土	白飯	にくじゃが ブロッコリーのゆかりあえ かえりとアーモンドのごまがらめ みかん	あられ麩	チーズケーキ
17	日				
18	月 交通安全指導	麦ごはん	しろみぎかなのかおりフライ ポテトサラダ なめこじる パインアップル	クラッカーピザ	オレンジゼリー
19	火	しらすと ひじきの ご飯	しらすとひじきのごはん おでん ブロッコリーのおかかあえ みかん	変わりくずもち	卵サンド
20	水	白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき ちゅうかスープ オレンジ	もちもちパン	スイートポテト
21	木	白飯	ささみのピカタ コーンとこまつなのいためもの カレースープ バナナ	カルシウムパイ	きなこかりんとう
22	金 ぞう米炊き② 絵本貸し出し	白飯	ひじきのオムレツ かにずあえ みそしる オレンジ	りんご寒天	ヨーグルト アップルケーキ
23	土	白飯	のっぺいじる ほうれんそうのごまあえ バナナ	シュガートースト	小豆パイ
24	日				
25	月 避難防犯安全指導②	麦ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる オレンジ	ポンドケーキ	ソース焼きそば
26	火 誕生日会	生姜風味 ご飯	しょうがふうみごはん コロッケ いときりこんぶのにつけ ゆでやさいかきたまじる パインアップル	マカロニの あべかわ風	じゃこマヨトースト
27	水 口座振替(JA)	白飯	ふゆやさいかレー だいこんとささみのサラダ オレンジ	シュガーパイ	おさつカップケーキ
28	木	白飯	とりにくのみそづけやき スパゲティサラダ きのこじる バナナ	豆乳くずもち	ピーナッツクッキー
29	金 絵本読み聞かせ(ぞう) 布団持ち帰り 月刊絵本持ち帰り	白飯	さかなのいそべあげ はくさいとほうれんそうのおかかあえ さつまじる オレンジ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	グレープゼリー
30	土	白飯	やきとうふのふくめに こまつなののりあえ バナナ	レモンラスク	チーズスティックパイ
31	日				

新年あけましておめでとうございます。2021年の始まりです。今年はどんな楽しいことが待っているかな、みんながどんな成長を見せてくれるかなと期待いっぱい楽しみいっぱいなこの一年。たくさんの友達や先生たち、地域の方たちと関わる中で、日々大きく成長していく子どもたちをご家族の皆様と一緒に見守りながら充実した一年を過ごしていきたいと思ひます。たくさんの出会いの中で子どもたちにとつても、ご家族の皆様にとつても、笑顔いっぱい、幸せいっぱいの一年になりますように。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

広島県内ではコロナウイルスの感染が拡大し続けています。マスク着用、手洗い・うがい、加湿・喚起の徹底など一人ひとりができる取り組みをしながら、快眠・快食で規則正しい生活リズムを身につけ元気に一年のスタートをきりましょう！



さて、1月の食育指導は「伝統的な食文化について知ろう」についてお話しする予定です。日本は四季に恵まれ、季節ごと、また地域ごとに行事や祭りがはぐまれてきました。それぞれの行事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。こうした行事に結びついて伝承された料理や食事を「行事食」といひます。食べることを通して長い歴史の中で守られてきた伝統行事の由来を知り、祖先の知恵と工夫に触れながら、ご家庭でも新しい一年の始まりを迎えてほしいと思ひます。

## 1月の行事食

### 〇おせち料理

それぞれの料理に新しい年への願ひが込められています。

#### \* 一の重(口取り・祝肴)

黒豆:健康でマメに暮らす  
数の子:子宝に恵まれる  
田作り:豊作の祈りをこめる  
昆布:「よるコンブ」の意味  
キントキ:お金にみたてて、  
お金がたまる

#### \* 二の重(焼き物・酢の物)

鯛:「おめでタイ」の意味  
エビ:腰が曲がるまで長寿

#### \* 三の重(煮物)

れんこん:先を見通す  
大根:根をはって生きる  
ごぼう:細く長く生きる



### 〇お雑煮

お雑煮は一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。



### 〇七草がゆ

年末年始の疲れた胃腸を休ませ、無病息災で一年間を過ごすために七草がゆを食べます。

七草…セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、  
ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ

