

行事予定と献立 1月

2019.12.26

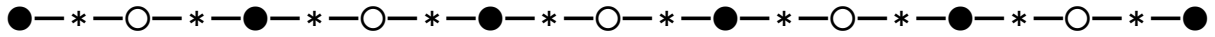
みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	しゅしょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水 がんにつ 元日				
2	木				
3	金				
4	土 きぼうほいく 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	ホットケーキ	チーズ スティックパイ
5	日				
6	月	白飯	はっぼうさい ちゅうかあえ たまごスープ オレンジ	おさつごま焼き	じゃこマヨトースト
7	火 でんしょうあそぶ 伝承遊びに触れる会 しゅいくしどう 食育指導	七草 がゆ	れんこんハンバーグ かじつあえ さつまいものあまに パイナップル	きな粉入り 豆乳蒸しパン	レタスチャーハン
8	水	麦ごはん	さかなのゆかりてんぷら すみそあえ きのこじる オレンジ	りんご寒天	ヨーグルトパン
9	木 しゅひふくろはいふ 諸費袋配布	白飯	とりにくのてりやき わふうサラダ みそしる バナナ	セサミパイ	マーラーカオ
10	金 えほんかだ 絵本貸し出し	白飯	さかなのチーズやき もやしとピーマンのソテー カレースープ オレンジ	カルシウムトースト	野菜チップス
11	土	白飯	けんちんじる なつとうのあおなあえ みかん	おさつケーキ	サブレ
12	日				
13	月 せいじんひ 成人の日				
14	火 ほけんどう 保健指導・ぞう米炊き①	ピラフ	エビフライ コーンとちんげんさいのいためもの ポトフ バナナ	グレープ寒天	豚マン
15	水	麦ごはん	たまごののやまやき はくさいとほうれんそうのひたし なめこじる オレンジ	変わりくずもち	ヨーグルト入り アップルケーキ
16	木 ひなんくんれん 避難訓練	白飯	さかなのさいきょうやき れんこんのごもくきんびら かきたまじる バナナ	オレンジ蒸しパン	スイートポテト
17	金 いどうしよ ふとんも かえ 移動図書・布団持ち帰り	白飯	カレーあじハンバーグ ポテトサラダ ウインナーとはくさいのスープ パイナップル	カルシウムパイ	食パンオムレット
18	土	白飯	とんじる なつとうのいそあえ オレンジ	セサミトースト	きな粉クッキー
19	日				
20	月	白飯	とりにくのさざれやき れんこんのおかかあえ ブロッコリーのゆかりあえ きのこじる みかん	ヨーグルト パンケーキ	いなり寿司
21	火 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 ぞう米炊き②	しらすと ひじきの ご飯	ふゆやさいのかきあげ すのもの すましじる バナナ	マカロニの あべかわ風	アーモンドトースト
22	水	白飯	ささみのピカタ やさいソテー ビーフシチュースープ オレンジ	スティックパイ	かりんとう
23	木 ほうはんくんれん 防犯訓練	麦ごはん	にくじゃが かえりとアーモンドのごまがらめ みそしる パイナップル	豆乳くずもち	ソース焼きそば
24	金 えほんよき 絵本読み聞かせ えほんかだ 絵本貸し出し	白飯	さかなのたつたあげ はくさいとほうれんそうのごまあえ のっぺいじる オレンジ	コーン蒸しパン	ピーナッツクッキー
25	土	白飯	ぎゅう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 バナナ	あられ麩	小豆パイ
26	日				
27	月 たんじょうびかい 誕生日会	中華風 おこわ	きつかシュウマイ はるさめサラダ たまごスープ パイナップル	ジャムパン	おから カップケーキ
28	火 はっぴようかい ぜんたいれんしゅう 発表会全体練習①	カレー うどん	カレーうどん こまつなめかぶあえ オレンジ	ポンドケーキ	パルミエ
29	水	麦ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ わかめじる バナナ	パイナップルホットケーキ	ねぎ焼き
30	木	白飯	ムニエル ケチャップいため やさいスープ みかん	クラッカーピザ	ほうれん草の カステラ
31	金 げっかえほんふとんも かえ 月刊絵本・布団持ち帰り	白飯	ひじきのオムレツ かにずあえ どうふじる バナナ	シュガートースト	えびせんべい

* 主食を持参される方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

新年あけましておめでとうございます。2020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。

広島県内ではインフルエンザ警報が発令中です。福山市内でもインフルエンザや胃腸炎が流行しているようです。手洗い・うがいはもちろんですが、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くまれてきました。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:「よろこんぶ」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:「おめでたい」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
くわい:芽が出る、出世を願う



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

