

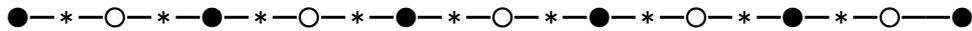
行事予定と献立 1月

2024.12.26

認定こども園みゆき 栄養士 坂本 和奏

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	水 がんとん 元旦				
2	木				
3	金				
4	土 きぼうほく 希望保育	おにぎり	しおやきそば キャベツのゆかりあえ オレンジ	クラッカーピザ	ピーナッツ クッキー
5	日				
6	月 はついきけいそく 発育計測	ごはん	かにたま ひじきのナムル ちゅうかふうスープ オレンジ	チーズむしパン	スイートポテト
7	火 ゆうびん 郵便ごっこ	うどん	カレーうどん だいこんとツナのサラダ パナナ	わらびもち	なっとうチャーハン
8	水 えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	とりにくのてりやき こまつなのなめたけあえ みそしる オレンジ	スティックパイ	フレンチトースト
9	木 でんしょう 伝承あそびに触れる会 しよくしどう 食育指導	ごはん	さかなのみそやき ブロッコリーのおかかあえ すのもの すましじる パナナ	マカロニの あべかわふ	ななくさ リゾット
10	金 えほんか だ 絵本貸し出し りトミック(0.5歳児)	むぎ ごはん	ぶたにくときのこのオイスターソースいため りゃんぼんさんすー もずくスープ オレンジ	もちもちぱん	コーンマヨトースト
11	土	ごはん	はっぼうさい さつまいものオープンやき バナナ	ジャムサンド	ようふうおこし
12	日				
13	月 せいじん ひ 成人の日				
14	火 こめた ぞう米炊き① ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	たきこみ ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのおかかあえ すましじる パナナ	りんごかんでん	おさつカップ ケーキ
15	水 えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	タンドリーチキン ポテトサラダ やさいスープ みかん	とうにゅうくずもち	アメリカンドック
16	木 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 いどうとしょかん 移動図書館(ぞう組)	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ パナナ	こくとうむしパン	レアヨーグルト ケーキ
17	金 ふともちかえり 布団持ち帰り えほんよ ぎ 絵本読み聞かせ(ぞう組) りトミック(2.3歳児)	ごはん	とりにくのゆかりてんぷら オレンジ はくさいとほうれんそうのごまあえ かきたまじる	セサミパイ	グレープフルーツ ゼリー
18	土	ごはん	マーボどうふどん ごまきゅうり パナナ	シュガートースト	チョコチップ ホットケーキ
19	日				
20	月 たんじょうひか 誕生日会 いせいきゅうしほいふよてい 請求書記布予定	しらすと ひじきの ごはん	ささみフライのタルタルソースかけ みかん いとぎりこんぶのにつけ スティックきゅうり みそしる	あられふ	オレンジパバロア
21	火 りトミック(1.4歳児)	にんじん ごはん	チーズハンバーグ やさいソテー コンソメスープ バナナ	ヨーグルトあえ	じゃこマヨトースト
22	水 えいご 英語あそび(4.5歳児) いかけんしん 医科健診 ぜんえんじ (全園児13:30~)	ごはん	すぶた ゆでブロッコリー わかめスープ オレンジ	ピーナッツ クリームパン	ピーチゼリー
23	木 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	きっかシューマイ はるさめサラダ とうふじる パナナ	グレープかんでん	しよくぼん オムレット
24	金 えほんか だ 絵本貸し出し りトミック(0.5歳児)	ごはん	さかなのコーンソースかけ こまつなとひじきのあえもの ポトフ オレンジ	シュガーパイ	あずきパイ
25	土	ごはん	ホワイトシチュー もやしのあえもの パナナ	ラスク	アップルパイ
26	日				
27	月 こめた ぞう米炊き② りトミック(2.3歳児) こうぎふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	ちくぜんに なっとうのなめたけあえ きゅうりのゆかりあえ きのこじる パナナ	おさつごまやき	マーラーカオ
28	火 りトミック(1.4歳児)	じゃこ わかめ ごはん	さかなのさざれやき はくさいとほうれんそうのおひたし みそしる オレンジ	バナナケーキ	おから カップケーキ
29	水 はっぴようかいぜんたいいれんしゅう 発表会全体練習①	ごはん	たにんどん きゅうりとえのきのすのもの パナナ	わふうポテト	しょうゆやきそば
30	木 ほけんしどう 保健指導	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かにすあえ のっぺいじる オレンジ	セサミトースト	ココアクッキー
31	金 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導③ ふともち かえり 布団持ち帰り げっかんもかえり 月刊持ち帰り	むぎ ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき すましじる パナナ	かわりくずもち	フルーツポンチ

新年あけましておめでとうございます。2025年の始まりです。今年はどう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。たくさんのお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、幸せいっぱい的一年になりますように。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で今年も元気に過ごしましょう。また、手洗いやうがいをしっかりして元気な身体を作っていきます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



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。

〈 お正月に食べる料理の由来・・・ 〉

もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えしていた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といへば正月料理をさすようになりました。

おせちに込められた意味や願ひ

<p>黒豆 健康でまめに 暮らせませうに</p>	<p>昆布巻き よろこぶという お祝ひの意味</p>	<p>紅白かまぼこ 日の出に見立て 紅白でおめでたい</p>	
<p>エビ 腰が曲がるまで</p>	<p>栗きんとん 金運を呼ぶ縁起物</p>	<p>数の子 子孫繁栄</p>	

○お雑煮

1年の無事を祈りながら食べる伝統行事です。丸もちや各餅、すまし汁、白みそや小豆汁など、地域によって中身は違ひます。どんな具が入っているのかなど、「わが家のお雑煮」の関心を持って食べられるのもいいですね。



○七草がゆ

1月7日に食べる春の七草を具材とした塩味のおかゆです。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃腸を休めるとも言われています。保育園でも1月11日の伝承あそびに触れる会の日におやつで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

