

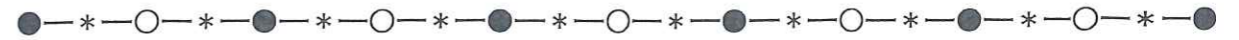
行事予定と献立 1月

2022.12.28

認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳

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日	がんとん 元旦				
2月	ふりかきゆうじつ 振替休日				
3火					
4水	きぼう ぼうい 希望保育	ごはん	ぎゅうどん キャベツのしおこんぶづけ みかん	ウエハース	ソーセージパイ
5木	きぼう ぼうい 希望保育	おにぎり	しおやきそば かにすあえ バナナ	クラッカーピザ	たまごサンド
6金	はついでいそく 発育計測	ごはん	レバーのごまみそあえ じゃこサラダ かきたまじる オレンジ	バナナケーキ	ちんすこう
7土		ごはん	とりそばろどん もやしのあえもの バナナ	シュガートースト	ヨーグルト アップルケーキ
8日					
9月	せいじん の ひ 成人の日				
10火	ゆうびん 郵便ごっこ	じゃこ わかめ ごはん	さかなのさざれやき すみそあえ けんちんじる バナナ	ジャムサンド	マドレーヌ
11水		ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ ゆでブロッコリー ポトフ オレンジ	スティックパイ	やさいチップス
12木	でんしあそび 伝承遊びに触れる会	むぎ ごはん	とうふのまりあげ こまつなとひじきのあえもの みそしる バナナ	オレンジかんとん	きなこラスク
13金	ほけんしよくいどう 保健食育指導	ごはん	きつかシューマイ はるさめサラダ ちゅうかふうスープ みかん	セサミトースト	ヨーグルトパン
14土		ごはん	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	カルシウムパイ	きなこラスク
15日					
16月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ かぼちゃじる みかん	チーズむしぱん	グレープゼリー
17火	いどう としよかん 移動図書館(ぞう)	たきこみ ごはん	まつかぜやき かみかみあえ きのこじる オレンジ	レモンラスク	ココアクッキー
18水	こめた ぞう米炊き①	ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる バナナ	かわりくずもち	ほうれんそうの ケーキ
19木	ひなんぼうはあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	たまごのやまやき やさいソテー とうふじる バナナ	マカロニの あべかわふう	あずきパイ
20金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう)	むぎ ごはん	ムニエル ベーコンとこまつなのいためもの ビーフシチュースープ オレンジ	ポンドケーキ	おやつぎょうざ
21土		ごはん	マーボー豆腐どん ちゅうかあえ オレンジ	ホットケーキ	パルミエ
22日					
23月	ひなんぼうはあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	かにたま ひじきのナムル もずくスープ バナナ	チーズトースト	サブレ
24火		おやこ うどん	おやこうどん ほうれんそうとしゅんぎくのおかかあえ オレンジ	じゃがいももち	コーンピラフ
25水	こめた ぞう米炊き②	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき ポテトサラダ ベジタブルスープ みかん	ピーナッツ クリームパン	とうにゅうの パバロア
26木	たんじょうひかい 誕生日会	にんじん ごはん	れんこんハンバーグ すのもの さつまじる バナナ	りんごかんとん	アーモンドトースト
27金		むぎ ごはん	さかなのあまづづけ ひじきのにつけ こまつなのりあえ なめこじる オレンジ	あられふ	おさつ カップケーキ
28土		ごはん	たにんどん ごまきゅうり バナナ	ビスコ	ドリカボクッキー
29日					
30月		ごはん	がんもどき はくさいとあおなのごまあえ すましじる バナナ	シュガーパイ	じゃこマートースト
31火		ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ だいこんとツナのサラダ オレンジ	おさつごまやき	とうふドーナツ

新年あけましておめでとうございます。2023年の始まりです。今年はどうなるかな、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この一年。たくさんの方たちと関わりながら、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っております。たくさんの方たちとの出会いの中で子どもたちにとっても、ご家族の皆様にとっても、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いいたします。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て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」といいます。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っております。

1月の行事食

○おせち料理

それぞれの料理に新しい年への願い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:お金にみだてて、
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
くわい:芽が出る、出世を願う



○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、



○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

