

すこやかだより 1月

2023.12.26
せんだの森

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

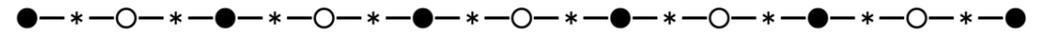
| 日付 | 行事 | 主食 | メニュー | 午前おやつ | 午後おやつ |
|-----|--|-------------|--|-----------------|-------------------|
| 1月 | かんじつ 元日 | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |
| 4月 | きぼうほいく 希望保育 | ごはん | ぼーくかれー きゃべつのおこんぶづけ おれんじ | ほっとけーき | まどれーぬ |
| 5月 | | ごはん | にくじゃが なつとうのなめたけあえ みそしる ばなな | もちもちばん | ななくさりぞつと |
| 6月 | | ごはん | いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ | くだもの& うえはーす | ぶるーべりー じゃむまふいん |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | せいじん ひ 成人の日 がっく まつ 学区とんど祭り | | | | |
| 9月 | はつひくけいそく 発表計測(0, 2, 4歳児) | ごはん | さかなのあまずづけ こまつなのりあえ のっぺいじる ばなな | おさつごまやき | れあよーぐると けーき |
| 10月 | はつひくけいそく 発表計測(1, 3, 5歳児) | ねぎつこ びらふ | ちーずおむれつ すばげていそてー ゆでぶろっこりー ぼとふ りんご | かわりくずもち | くわいちつぷす |
| 11月 | はつひようかいぜんたいれんしゅうさいじ 発表会全体練習①(4, 5歳児) | むぎ ごはん | とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる ばなな | ぐれーぶかんてん | いそまよーとーすと |
| 12月 | しょうどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り | ごはん | さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのもの ゆでやさい かきたまじる おれんじ | じゃむさんど | びーちぜりー |
| 13月 | | ごはん | まーぼーどうふどん ちゅうかあえ ばなな | せさみばい | ちーずけーき |
| 14月 | | | | | |
| 15月 | | ごはん | さかなのかぼやきふう ほうれんそうのごまあえ かぼちゃじる みかん | ぼんでけーじょ | ようふうおこし |
| 16月 | はつひようかいぜんたいれんしゅうさいじ 発表会全体練習②(2, 3歳児) | ごはん | にくみそどん もやしをあえもの ばなな | おれんじかんてん | かりんとう |
| 17月 | | ごはん | さかなのてりやき うのはないり ゆでやさい いなかじる おれんじ | まかろにの あべかわふう | あおりんごぜりー |
| 18月 | こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 | ろーる ぼん | かれーあじはんぼーぐ ぼてとさらだ こんそめすーぶ ばなな | くらっかー じゃむさんど | たきこみごはん |
| 19月 | しょうどうしどう 書道指導(5歳児) | むぎ ごはん | ふゆやさいのかきあげ きゅうりのすのもの すましじる おれんじ | かるしゅうむ とーすと | まーらーかお |
| 20月 | | ごはん | とりそぼろどん はくさいのそくせきづけ ばなな | くだもの& びすこ | まーぶるけーき |
| 21月 | | | | | |
| 22月 | ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導 | ごはん | さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそしる おれんじ | わふうぼてと | ばななけーき |
| 23月 | はつひようかいぜんたいれんしゅうさいじ 発表会全体練習②(4, 5歳児) | ごはん | たにんどん きゃべつゆかりあえ ばなな | きなこらすく | さつまいもの てんぶら |
| 24月 | ほけんしよくいしどう 保健食育指導 | にんじん ごはん | さかなのこーんそーすかけ やさいすーぶ こまつなとペーこんのいためもの おれんじ | くらっかーびぎ | めろんばんふう とーすと |
| 25月 | たんじょうひかい 誕生日会 | わかめ ごはん | わかどりのねぎそーすかけ かぼちゃのおーぶんやき すばげていさらだ ちゅうかふうすーぶ りんご | やさいじゅーす かんてん | あずきばい |
| 26月 | ふとんも かえ 布団持ち帰り | むぎ ごはん | おでん ゆでぶろっこりー ばなな | とうにゅう くずもち | きやろつと どーなつ |
| 27月 | はつひようかい 発表会(4, 5歳児) | ごはん | ちゅうかどん だいこんときゅうりのさつぱりづけ おれんじ | くだもの& せんべい | すいーとぼてと |
| 28月 | | | | | |
| 29月 | | ごはん | しろみざかなのゆかりてんぶら ごもくきんぴら ゆでぶろっこりー ぐだくさんじる みかん | りんごかんてん | かれーむしばん |
| 30月 | はつひようかいぜんたいれんしゅうさいじ 発表会全体練習②(2, 3歳児) | ごはん | はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな | さつまいもの ばたーやき | ぐれーぶふるーつ ぜりー |
| 31月 | | じゃこな ごはん | おやこうどん もやしときゅうりのさつぱりづけ おれんじ | よーぐるとあえ | ちよこちつぷ くつきー |



新年あけましておめでとうございます



充実した年末年始を過ごされたことと思います。久しぶりに見る子どもたちの笑顔は、私たちに元気にしてくれる不思議な力があります。お正月の出来事を、にこにここととても嬉しそうに話してくれる子どもたち。これから子どもたちの話にじっくりと耳を傾けていきたいと思います。厳しい寒さによる体調不良も相次ぐ時期です。発表会に向けての活動も始まりますので手洗いうがいを始め早寝早起き、正しい食生活を心掛け、元気に一年のスタートをきりましょう！

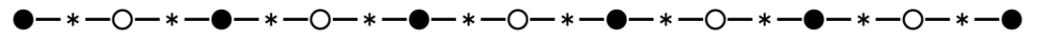


さて、1月の食育指導は「伝統的な食文化について知ろう」についてお話する予定です。日本は四季に恵まれ、季節ごと、また地域ごとに行事や祭りがはぐくまれてきました。それぞれの行事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。こうした行事に結びついて伝承された料理や食事を「行事食」といいます。食えることを通して長い歴史の中で守られてきた伝統行事の由来を知り、祖先の知恵と工夫に触れながら、ご家庭でも新しい一年の始まりを迎えてほしいと思います。

1月の行事食～おせち料理～

元旦には年の神様が初日の出と共に現れると信じられ、門松やしめ飾りには神様をお迎えするという意味があります。年の神様をおもてなしする料理がおせち料理で、鏡もちは供えのひとつです。また、おせち料理の食材にも意味があります。

- 黒豆：健康でマメに暮らす
- 数の子：子宝に恵まれる
- 田作り：豊作を祈る
- 昆布：「よろこぶ」の意味
- きんとん：金団。お金に見たて、お金が貯まる
- 鯛：「おめでタイ」の意味
- 海老：腰が曲がるまで長寿の意味
- 大根：根をはって生きる
- れんこん：先々の見通しが利くように
- くわい・さいも：踏まれても強く生きられるように



～レシピ紹介～

七草リゾット

材料(子ども一人分)

- ・米 20g
- ・ピザ用チーズ 3.5g
- ・水 150g
- ・コンソメ 2g

作り方

- ① ご飯を先に炊いておく。
- ② 鍋に、水・コンソメを入れ加熱する。
- ③ ②に①のご飯を入れて煮る。