

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

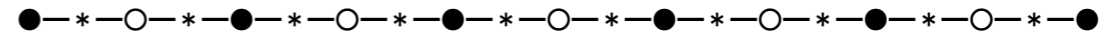
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月	かんじつ 元日				
2火					
3水					
4木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ぼーくかれー きゃべつのおこんぶづけ おれんじ	ほっとけーき	まどれーぬ
5金		ごはん	にくじゃが なつとうのなめたけあえ みそしる ばなな	もちもちばん	ななくさりぞつと
6土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	くだもの& うえはーす	ぶるーべりー じゃむまふいん
7日					
8月	せいじん ひ 成人の日 がっく まつ 学区とんど祭り				
9火	はつひくけいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	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水	はつひくけいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	ねぎっこ 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木	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金	しょうどうしどう さいじ 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土		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日					
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火	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水		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木	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金	しょうどうしどう さいじ 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土		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日					
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火	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水	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木	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金	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土	はつひようかい さいじ 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日					
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火	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水		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	ちょこちつぷ 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！

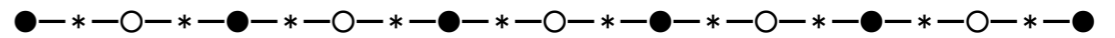


さて、1月の食育指導は「伝統的な食文化について知ろう」についてお話する予定です。日本は四季に恵まれ、季節ごと、また地域ごとに行事や祭りがはぐくまれてきました。それぞれの行事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。こうした行事に結びついて伝承された料理や食事を「行事食」といいます。食べることを通して長い歴史の中で守られてきた伝統行事の由来を知り、祖先の知恵と工夫に触れながら、ご家庭でも新しい一年の始まりを迎えてほしいと思います。

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。