

すこやかだより 1月

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

2024. 12. 24

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水 <small>かんじつ 元日</small>				
2	木				
3	金				
4	土 <small>きぼうほく 希望保育</small>	うどん	かきたまうどん すていっくきゅうり みかん	くだもの& せんべい	ほっとけーき
5	日				
6	月 <small>はつつけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児)</small>	ごはん	かにたま ひじきのなむる わんたんすーぶ ばなな	りんごかんてん	おからなげつと
7	火 <small>はつつけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児)</small>	ななくさりぞつと	むにえる あおなのそてー さつまいものあまに おれんじ	まかろこの あべかわふう	まーらーかお
8	水	ごはん	れぱーのごまみそあえ じゃこさだ すましじる ばなな	きやろつとけーき	みるくぜりー
9	木 <small>こうつあんぜんしどう 交通安全指導</small>	むぎ 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 みそしる おれんじ	わらびもち	めろんばんふう とーすと
10	金 <small>しどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)</small>	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	かるしうむとーすと	ようふうおこし
11	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	せさみばい	まだれーぬ
12	日				
13	月 <small>がっく 学区とんどまつり</small>				
14	火	ごはん	がんもどき ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ みそしる ばなな	くらっかー じゃむさんど	びーちぜりー
15	水 <small>ほけんしよくしどう 保健食育指導</small>	ろーるばん	しるみざかなのびかた なぼりたん ゆでぶろっこりー しちゅーすーぶ りんご	ぐれーぶかんてん	とりごぼうの たきこみごはん
16	木	むぎ ごはん	おでん ゆでやさい みかん	おさつごまやき	しょくばんおむれつと
17	金 <small>ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り</small>	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさだ ばなな	すていっくばい	れあよーぐるとけーき
18	土	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	くだもの& びすこ	すいーとぼてと
19	日				
20	月	ごはん	まつかぜやき いときりこんぶのにつけ ゆでぶろっこりー かぼちやじる ばなな	くらっかーびぎ	たこぼーる
21	火	ごはん	さかなのかおりふらい すばげていさらだ べじたぶるすーぶ おれんじ	さつまいもの ばたーやき	たまごさんど
22	水	ゆかり ごはん	にくたまあんかけうどん かぶのそくせきづけ ばなな	おれんじかんてん	きなこどーなつ
23	木	むぎ ごはん	さかなのてんぶら こまつなのりあえ さつまじる みかん	もちもちばん	ぐれーぶふる一つ ぜりー
24	金 <small>しどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)</small>	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ りんご	かわりくずもち	あずきばい
25	土	ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの みかん	しゅがーとーすと	ちーずけーき
26	日				
27	月	ごはん	さかなのちーずやき じゃーまんぼてと ようふうたまごすーぶ おれんじ	とうにゅうくずもち	ひじきかりんとう
28	火 <small>ほつしようかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習① (2,3歳児)</small>	ごはん	たにんどん はくさいのそくせきづけ ばなな	りんごじゅーす	こーんまよとーすと
29	水 <small>たんじょうひかい 誕生日会 いかけんしん 医科健診</small>	さけとあおなのまぜごはん	ころっけ ごぼうとぎゅうにくのしぐれに ゆでぶろっこりー みそしる みかん	じゃむさんど	くつきー
30	木	ごはん	とりのごまだれやき もやしのなむる とうふとえのきのちゅうかすーぶ りんご	ぼんでけーじよ	おれんじぜりー
31	金 <small>ふとんも かえ 布団持ち帰り</small>	むぎ ごはん	さかなのあまずづけ あおなのなめたけあえ のっぺいじる おれんじ	よーぐるとあえ	そーすやきそば

新年あけましておめでとうございます

いよいよ2025年が始まります。今年はどんな楽しいことが待っているでしょうか。子どもたちはどんな成長を見せてくれるのでしょうか。今からとても楽しみです。楽しいこと、嬉しいこと、頑張ったことなど、たくさんのお出来事がこの一年で訪れると思いますが、私たちも保護者の皆様と一緒に見守っていきたく思います。寒さもますます厳しくなり、インフルエンザが流行する季節です。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、鏡もちも供えのひとつです。また、おせち料理の食材にも意味があります。

- 黒豆:健康でママに暮らす
- 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。
- ④ 水分が少なくなったら、ピザ用チーズを加え加熱し、混ぜる。