

すこやかだより 1月

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

2025. 12. 25

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 木	がんじつ 元旦				
2 金					
3 土					
4 日					
5 月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	シーフードカレー きゅうりともやしのさっぱり漬け オレンジ	やさい 野菜ジュース寒天	バナナケーキ
6 火	きぼうほいく 希望保育	ごはん	マーボー豆腐丼 ちゅうかあ 中華和え パナナ	わふう 和風ポテト	あお 青りんごゼリー
7 水	はついきけいそく 発育計画(0.2.4歳児)	きのこごはん	レバーのごま味噌和え じゃこサラダ すまし汁 オレンジ	シュガーパイ	ななな 七草リゾット
8 木	はついきけいそく 発育計画(1.3.5歳児)	むぎ 麦ごはん	さかな ちゅうあんや だいこん あつあ 魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁 りんご	おさつケーキ	レアヨーグルトケーキ
9 金	しょうどうどう 書道指導(5歳児)	ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみみね すまし汁 みかん	クラッカージャムサンド	ようふう 洋風おこし
10 土		ごはん	とり て どん ほくほく さいせきつ 鶏の照りマヨ丼 白菜の即席漬け パナナ	くだもの 果物&ビスコ	スイートポテト
11 日					
12 月	がつく 学区とんと祭り				
13 火	ほけんしよくしどう 保健食育指導 にしゃめんだん にと 二者面談24日まで(希望者)	ごはん	しろみぎかな いそべあ こまつな のりあ 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の海苔和え さつまいも みかん	りんご寒天	や 焼きそば
14 水		じゃこ菜ごはん	けんちんうどん 株の千枚揚げ パナナ	おさつごま焼き	コーンマヨトースト
15 木		むぎ 麦ごはん	ふゆやさい 冬野菜のかき揚げ 酢のもの すまし汁 りんご	ジャムサンド	グレープフルーツゼリー
16 金	とんとも 布団持ち帰り	ごはん	おでん 茹でブロッコリー ばなな	とうにゅう 豆乳くずもち	ポパイドーナツ
17 土		ごはん	ハッシュドビーフ だいこん 大根とツナのサラダ オレンジ	ホットケーキ	シュガーパイ
18 日					
19 月		ごはん	とりにく みそ 鶏肉の味噌レードソースかけ マカロニサラダ すまし汁 パナナ	オレンジ寒天	やさい 野菜チップス
20 火		ごはん	さかな あます 魚の甘酢あんかけ うの花炒り 茹でブロッコリー みそしる 味噌汁 みかん	さつまいものバター焼き	こけら 黒糖マラーカオ
21 水	ひなんぼうはんあんせんしどう 避難防犯安全指導	ロールパン	にこ 煮込みハンバーグ あおな 青菜のソテー ポトフ パナナ	もちもちぱん	ひじきごはん
22 木	いかけんしん 医科健診(午前)	むぎ 麦ごはん	さかな 魚のごまマヨネーズ焼き 糸切昆布の煮付 スティックきゅうり けんちん汁 りんご	ボンデケーキ	かぼちゃのブラウニー
23 金	しょうどうどう 書道指導(5歳児)	ごはん	とりにく 鶏肉とじゃがいものカレー煮 茹でブロッコリー すまし汁 パナナ	ヨーグルト和え	マスカットゼリー
24 土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き オレンジ	くだもの 果物&せんべい	ホットチーズサンド
25 日					
26 月		ごはん	さかな さいきょうや 魚の西京焼き ひじきの煮付 スティックきゅうり すまし汁 みかん	クラッカーピザ	バナナトースト
27 火	はつひょうかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習①	ごはん	たにんどん 他人丼 キャベツの即席漬け パナナ	セサミトースト	いも 芋けんぴ
28 水	たんじょうひかい 誕生日会	コーンピラフ	カレーミートコロッケ スパゲティサラダ 茹でブロッコリー はくさい 白菜とウインナーのスープ りんご	グレープ寒天	チョコチップクッキー
29 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ 麦ごはん	さかな て や だいこん 魚の照り焼き 大根の酢のもの 具だくさん汁 パナナ	じゃがいももち	たこボール
30 金	とんとも 布団持ち帰り	ごはん	とりにく 鶏肉の酢豚風 かぼちゃのオイル焼き もずくスープ オレンジ	まかろにのあべかわ風	フルーツミックスゼリー
31 土		ごはん	にくみそどん 肉味噌丼 もやしの和え物 パナナ	セサミパイ	マドレーヌ



新年あけましておめでとうございます



いよいよ2026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、たくさんの出来事がこの一年で訪れると思いますが、私たちが保護者の皆様と一緒に見守っていききたいと思います。
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。

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:「おめでたい」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・さいとも:踏まれても強く生きられるように



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
 - ・七草 10g

