

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

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 ^づ け オレンジ	やさい 野菜ジュース寒天 ^{かんてん}	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 ^{どうふどん} 豆腐井 ^{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	はついくけいそく 発育計測(0.2.4歳児)	きのこごはん	レバーの ^{みそあ} ごま味噌和え ^{だいこん} じゃこサラダ すまし汁 ^{じる} オレンジ	シュガーパイ	ななくさ 七草リゾット
8	木	はついくけいそく 発育計測(1.3.5歳児)	むぎ 麦ごはん	さかな ^{ゆうあんや} 魚の幽庵焼き ^{だいこん} 大根と厚揚げの煮物 ^{あつあ} きゅうりのおかか ^あ 和え ^{みそしる} 味噌汁 りんご	おさつケーキ	レアヨーグルトケーキ
9	金	しょうどうしょう 書道指導(5歳児)	ごはん	とうふ ^あ 豆腐のまり揚げ かみかみ ^あ 和え ^{じる} 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 鶏の照りマヨ井 ^{どん} 白菜の即席漬 ^{はくさい} 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 ^{きぼうしや} 二重面談24日まで(希望者)	ごはん	しろみざかな ^{いそべあ} 白身魚の磯辺揚げ ^{こまつな} 小松菜の海苔和え ^{のりあ} さつま汁 ^{じる} みかん	りんご ^{かんてん} 寒天	や 焼きそば
14	水		じゃこ菜 ^な ごはん	けんちんうどん ^{かぶ} 株の千枚漬 ^{せんまいづ} け パナナ	おさつごま焼き ^や	コーンマヨトースト
15	木		むぎ 麦ごはん	ふゆやさい ^あ 冬野菜のかき揚げ 酢 ^{すのもの} の物 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	ふとんも 布団持ち帰り	ごはん	おでん ^ゆ 茹でブロッコリー バなな	とうにゅう 豆乳くずもち	ポバイドーナツ
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} 鶏肉の味噌 ^{みそ} レードソースかけ マカロニサラダ すまし汁 ^{じる} パナナ	オレンジ ^{かんてん} 寒天	やさい 野菜チップス
20	火		ごはん	さかな ^{あまず} 魚の甘酢あんかけ ^{はな} い ^ゆ うの花炒り 茹でブロッコリー みそしる ^{あおな} 味噌汁 みかん	さつまいものバター焼き ^や	こくろ 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 ^こ 煮込みハンバーグ 青菜 ^{あおな} のソテー ポトフ パナナ	もちもちばん	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 ^{いときりこんぶ} 魚のごまマヨネーズ焼き 糸切昆布の煮付 ^{につけ} スティックきゅうり ^{じる} けんちん汁 りんご	ポンデケーキジョ	かぼちゃのブラウニー
23	金	しょうどうしょう 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 ^に 茹でブロッコリー すまし汁 ^ゆ パナナ	ヨーグルト和え ^あ	マスカットゼリー
24	土		ごはん	いた ^や 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 ^{さいきようや} 魚の西京焼き ひじきの煮付 ^{につけ} スティックきゅうり すまし汁 ^{じる} 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 発表会全体練習①	ごはん	たに ^{にんどん} 他人井 ^{きゅあべつ} キャベツの即席漬 ^{そくせきづ} 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 ^ゆ 茹でブロッコリー はくさい ^{じる} 白菜とウインナーのスープ りんご	グレープ ^{かんてん} 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 魚の照り焼き ^や 大根の酢 ^{だいこん} の物 具だくさん汁 ^ぐ パナナ	じゃがいももち	たこボール
30	金	ふとんも 布団持ち帰り	ごはん	とり ^{にく} 鶏肉の酢豚風 ^{すがたろう} 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 ^や わ風 ^{ふう}	フルーツミックスゼリー
31	土		ごはん	にく ^{みそどん} 肉味噌井 ^あ もやしの和え物 ^{もの} 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、私たちも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。

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:「よろこブ」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

