

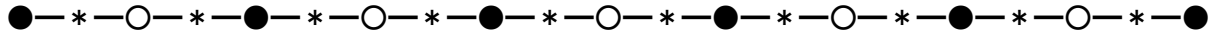
行事予定と献立 1月

2023.12.26
認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳
山本 葉

日にち		ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	月	がんとん 元旦				
2	火					
3	水					
4	木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの バナナ	せんべい	マドレーヌ
5	金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん キャベツのゆかりあえ みかん	ウエハース	きなこラスク
6	土	きぼうほいく 希望保育	おにぎり	しおやきそば かにすあえ オレンジ	ホットケーキ	ジャムパイ
7	日					
8	月	せいじんひ 成人の日				
9	火	ゆうびん 郵便ごっこ	しらすと ひじきの ごはん	さかなのさざれやき はくさいとあおなのひたし みそしる みかん	セサミパイ	こまつなの むしパン
10	水	はついきけいそく 発育計測 こめた ぞう米炊き①	ごはん	とりにくのねぎソースかけ ちゅうかふうサラダ わかめスープ オレンジ	ヨーグルトあえ	イタリアントースト
11	木	でんしょうふ 伝承あそびに触れる会 しよくいくどう 食育指導	ごはん	ハンバーグステーキ～きのこソースかけ～ バナナ ベーコンとチンゲンサイのいためもの ポトフ	グレープかんてん	ななくさがゆ
12	金	リミック(0.5歳児) えほんかだ 絵本貸し出し ふとんもかえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき れんこんのごもくきんぴら いなかじる オレンジ	きなこいり とうにゅう むしパン	あずきパイ
13	土		ごはん	マーボー豆腐どん ごまきゅうり バナナ	レモンラスク	マーラーカオ
14	日					
15	月	リミック(2.3歳児)	ごはん	しろみざかなのピカタ ケチャップいため ゆでやさい やさいスープ オレンジ	セサミトースト	やさいチップス
16	火	リミック(1.4歳児)	うどん	やさいのあんかけうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ バナナ	ボンデケージョ	うめごはん
17	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防災安全指導①	ごはん	ぶたにくときのこのオイスターソースいため りゃんぱんさんすう ちゅうかふうスープ オレンジ	わらびもち	きなこクッキー
18	木	リミック(0.5歳児) いどうしょかん 移動図書館(ぞう)	むぎ ごはん	とうふのまりあげ バナナ ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ けんちんじる	おさつごまやき	パルミエ
19	金	リミック(2.3歳児) えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう) せしきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	かにたま ひじきのナムル もずくスープ みかん	ピーナッツ クリームパン	ヨーグルトムース
20	土		ごはん	ぎゅうにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき オレンジ	カルシウムパイ	ようふうおこし
21	日					
22	月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 こめた ぞう米炊き②	ごはん	さかなのつけやき こまつなとひじきのあえもの きのこじる バナナ	キャラットケーキ	フレンチトースト
23	火		ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ やさいサラダ オレンジ	もちもちパン	やきそば
24	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防災安全指導②	むぎ ごはん	レバーのごまみそあえ じゃこサラダ かきたまじる みかん	クラッカーピザ	あおりんごゼリー
25	木		ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ なめこじる バナナ	チーズむしパン	ココアケーキ
26	金	たんじょうびかい 誕生日会 えほんかだ 絵本貸し出し ふとんもかえ 布団持ち帰り	たきこみ ごはん	ささみフライのタルタルソースかけ いちご いとこりこんぶのにつけ ゆでやさい すましじる	オレンジかんてん	サブレ
27	土		ごはん	ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ バナナ	ジャムサンド	おさつパイ
28	日					
29	月	リミック(1.4歳児) こうざふりかえび 口座振替日(IA)	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき マカロニサラダ ベジタブルスープ オレンジ	かわりくずもち	ボールドーナツ
30	火	ほけんしどう 保健指導	ごはん	れんこんドライカレー あまはくさいのカリカリじゃこのせ バナナ	わふうポテト	たまごサンド
31	水	げっかんえほんも 月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのゆかりてんぷら こまつなのなめたけあえ ぐたくさんじる オレンジ	シュガーパイ	ヨーグルトパン

新年あけましておめでとうございます。2024年の始まりです。今年はどうな楽しいことが待っているかな、みんながどんな成長を見せてくれるかなと期待いっぱい楽しみいっぱいなこの一年。たくさんの友達や先生たち、地域の方たちと関わる中で、日々大きく成長していく子どもたちをご家族の皆様と一緒に見守りながら充実した一年を過ごしていきたいと思えます。たくさんの出会いの中で子どもたちにとっても、ご家族の皆様にとっても、笑顔いっぱい、幸せいっぱいの一年になりますように。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事でも今年も元気に過ごしましょう。また、手洗いやうがいをしっかりして元気な身体を作っていきましょう。今年もどうぞよろしく願いいたします。



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えます。

〈 お正月に食べる料理の由来・・・ 〉

○おせち料理

もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えていた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。

おせちに込められた意味や願い



黒豆
健康でために
暮らせますように



昆布巻き
よろこぶという
お祝いの意味



紅白かまぼこ
日の出に見立て
紅白でおめでたい



エビ
腰が曲がるまで



栗きんとん
金運を呼ぶ縁起物



数の子
子孫繁栄

○お雑煮

1年の無事を祈りながら食べる伝統行事です。丸もちや角もち、すまし汁・白みそや小豆汁など、地域によって中身は違います。



○七草がゆ

1月7日に食べる春の七草を具材とした塩味のおかゆです。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃腸を休めるとも言われています。

保育園でも1月11日の伝承あそびに触れる会の日におやつで七草がゆを食べます。

七草・・・セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、
ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ

