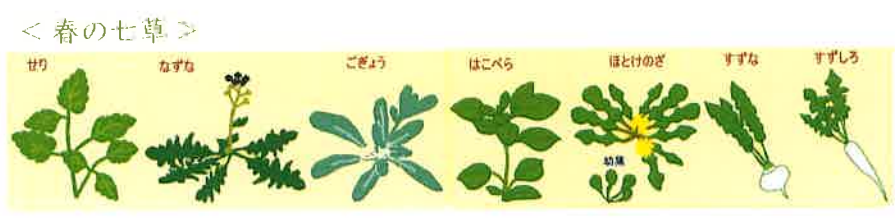


月	火	水	木	金	土
 <p>あけまして おめでとうございます</p> <p>子どもたちの健やかな成長を願い、心のこもった 食事とおやつを作りたいと思います。</p> <p>本年もよろしくお願いいたします</p>	1	2	3	4	
<p>6</p> <p>神在ねぎのうどん さつまいもの さっぱりサラダ 果物</p> <p>牛乳 和風ツナおにぎり</p>	<p>7 人日の節句(春の七草)</p> <p>七草がゆ 松風焼き にぎやかきんぴら 果物</p> <p>牛乳 ハニマヨトースト</p>	<p>8 お正月献立</p> <p>小豆おこわ 魚の幽庵焼き 紅白なます 黒豆/田作り 麩のすまし汁</p> <p>牛乳 フルーツきんとん</p>	<p>9</p> <p>ごはん 魚のカレー塩麴焼き ほうれん草の白和え 豆乳入り味噌汁</p> <p>牛乳 パエリア風おにぎり</p>	<p>10</p> <p>里芋ごはん 高野豆腐の揚げ煮 白菜と春菊のごま和え 押麦のスープ</p> <p>牛乳 人参のスティックケーキ</p>	<p>11</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p> <p>牛乳 マーブルクッキー</p>	<p>14</p> <p>冬野菜のそぼろ あんかけうどん あらめの煮物 果物</p> <p>牛乳 マーブルクッキー</p>	<p>15</p> <p>はと麦ごはん 魚の竜田揚げ 根菜の中華和え なめこの味噌汁</p> <p>お茶 きのこピラフおにぎり</p>	<p>16</p> <p>ごはん 豚肉と長芋の甘だれ炒め キャベツとわかめの 和風サラダ 厚揚げの味噌汁</p> <p>牛乳 高野豆腐のそぼろスパゲティ</p>	<p>17</p> <p>黒米ごはん 魚の煮付け 豆菜サラダ 里芋スープ</p> <p>牛乳 五目炊き込みおにぎり</p>	<p>18</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>20</p> <p>手作りふりかけごはん 鶏肉の柿ジャム焼き 白菜の磯香和え かぶの味噌汁</p> <p>牛乳 きな粉ヨーグルトスコーン</p>	<p>21</p> <p>ごはん 魚のさくさく揚げ 和風サラダ 鶏ごぼう汁</p> <p>牛乳 バースデーケーキ</p>	<p>22</p> <p>五目みそラーメン コロコロドレッシングサラダ 果物</p> <p>牛乳 五平餅</p>	<p>23</p> <p>ごはん 魚のパン粉焼き コールスローサラダ さつまいもと ひじきの味噌汁</p> <p>牛乳 カップ肉まん</p>	<p>24</p> <p>ごはん 里芋の肉味噌グラタン 小松菜とちくわの 和えもの 切干大根のカレースープ</p> <p>牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮</p>	<p>25</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>27</p> <p>はと麦ごはん マーボー豆腐 キャベツの甘酢和え 白菜の塩麴スープ</p> <p>牛乳 梅おほかおにぎり</p>	<p>28</p> <p>ごはん 魚の西京焼き マカロニサラダ のっぺい汁</p> <p>牛乳 ポテトパイ</p>	<p>29</p> <p>すき焼き風うどん ブロッコリーと さつまいものサラダ 果物</p> <p>牛乳 カリカリラスク</p>	<p>30</p> <p>ごはん 長芋ハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ もやしの味噌汁</p> <p>牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>31</p> <p>厚揚げと豚肉の あんかけ丼 根菜の唐揚げ わかめスープ</p> <p>お茶 はちみつマフィン</p>	<p>29日(水)は、 もちつき会を行い ます。 お楽しみに！</p> 

子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年が始まりました。寒さが一段と身にしみるこの季節。白い息を吐きながらも、子どもたちは元気に走り回っています。また、体調を崩しやすい季節でもありますので、健康に気を配りながら本年も元気に過ごしたいですね。

1月7日は、春の七草を入れたおかゆを食べて無病息災を願います。また、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をいたわる意味もあります。ご家庭では、七草がゆを食べることが減ってきているかもしれませんが、大切な行事食です。七草揃わなくても、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)を入れて作ってみませんか。こども園では7日の給食でいただきます。



1月10日は、おせち料理を食べます

おせち料理とはもともとは豊作を感謝し、神様へのお供えものとして作られていましたが、今では様々な縁起物や願いを込めたお料理が多くあります。こども園では、毎年年初めにお正月献立として“おせち料理”をいただきます。料理に込められた願いを伝え、みんなの健康を願いながら楽しく食べたいと思います。

【黒豆】
この一年まめ(まじめ)に働きまめ(健康)に暮らせるようにと、邪気を払うことで無病息災を願った食べ物です。

【紅白なます】
紅白の色は水引を表しており、平安と平和を願う縁起物です。

【田作り】
いわしの肥料を使った田んぼが豊作だったところから、豊作を祈願する食べ物です。

【栗くんとん】
きんとんは、漢字で金団と書きます。その字の通り金銀財宝を意味し、金運を呼ぶ縁起物です。こども園では、りんごを入れたフルーツきんとんにしています。

『きょうのおさかなは なんですか?』
魚料理のときは、いつも魚の名前を聞きにくる子どもたち。以前もお魚の名前を聞かれて、「ひらまさだよ」と伝えると子どもから「お魚の名前だよ」と聞き返されたことがありました。魚への興味関心が広がるきっかけになればと思い、ミニチュアの魚を展示しています。



教えてもらった魚を、探す子どもたち。見つけると指をさして、「これだよ!」と友だちや職員に知らせてくれます。お迎えのときに、親子で好きな魚を言い合ったり、「〇〇のお刺身はおいしいね」など会話をしておられる姿を楽しく見せてもらっています。