



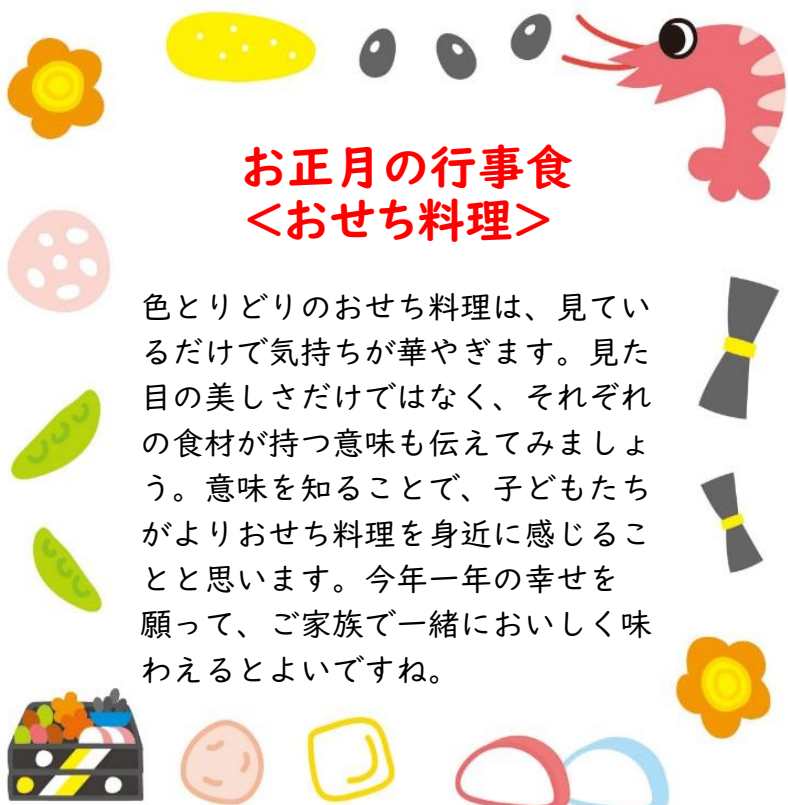
1月

キッチンだよ!

2020年1月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



お正月の行事食 〈おせち料理〉

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるとよいですね。

おめでたい意味やいわれ

- ぶりの照り焼き…出世魚であるぶりは、立身出世を願う縁起物。
- お煮しめ…穴にちなんで将来の見通しがきくとされる「蓮根」など、土の中で根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する意味がある。
- 紅白なます…水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う。
- 黒豆…邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。

春の七草



1月7日に、その年が1年健康で過ごせますようにという願いを込めて七草がゆを食べます。また年末年始にごちそうをたくさん食べて、少し疲れてしまった胃腸をいたわり、「不足した緑黄色野菜を補う」という意味もあります。スーパーなどでも便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。保育園では1月7日(火)のおやつに七草クッキーを提供します。

お餅の食べ方に注意しましょう!

お餅は日本の伝統的な食べ物で、これからの時期におうちで食べることも増えると思いますが、小さなお子さんに食べさせるときには注意が必要です。

- ①餅を食べるのは、奥歯が生えそろい、しっかり噛み切れるようになる**3歳以降**からにしましょう。
- ②口の中が乾いていると餅を飲み込みにくいので、**食べる前に水分を飲んで、口の中を潤しましょう。**
- ③万が一餅を丸のみしてしまっても、ノドに詰まらずにお腹に届くように、**餅は直径2cmほど**に小さく切ってあげましょう。
- ④「ゆっくりよく噛んで食べようね。」と声をかけ、**必ず側で見守って**あげてください。



1月の南沢立

30日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	水	元旦(休園)	
2	木	(休園)	
3	金	(休園)	
4	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
5	日		
6	月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 フライドポテト
7	火	ご飯 すき焼き風煮物 かぶの梅和え 白菜のみそ汁	牛乳 七草クッキー りんご
8	水	ご飯 豚肉のピザ焼き ブロッコリーのさっぱりサラダ 豆乳スープ	牛乳 ウィンナードーナツ
9	木	ご飯 玉子焼き 五目豆煮 うどん豚汁	牛乳 ミルクくずもち
10	金	お赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます お煮しめ 麩のすまし汁	牛乳 黒豆蒸しケーキ
11	土	うどん 野菜の酢の物 バナナ	お茶 マフィン
12	日		
13	月	成人の日	
14	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ビーフン炒め しらすのスープ	牛乳 白玉ぜんざい(ひよこぐみ:かぼちゃおやき)
15	水	カレーライス ヒレカツ キャベツとりんごのサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース
16	木	ご飯 鮭のみそ焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
17	金	ご飯 鶏天 かき揚げ 納豆和え なすのにゅうめん汁	牛乳 ポンデケーキ
18	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
19	日		
20	月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 手作りプリン
21	火	ご飯 ミートグラタン コールスロー かぶのスープ	牛乳 ツナサンドイッチ
22	水	エビピラフ 鶏肉のカレーから揚げ カラフルサラダ かぼちゃのポターシュ	牛乳 誕生日ケーキ
23	木	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 クラッカーピザ
24	金	ご飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 れんこん団子汁	牛乳 マシュマロおこし みかん
25	土	焼きそば 野菜スープ バナナ	お茶 マフィン
26	日		
27	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 白菜のすまし汁	牛乳 チーズボール
28	火	ご飯 鮭のパン粉焼き きんぴらごぼう さと芋のみそ汁	牛乳 スイートポテト
29	水	カレーうどん かぼちゃコロッケ キャベツのごま酢和え バナナ	お茶 おにぎり
30	木	お楽しみランチ(手作りお弁当のご用意をお願いします)	牛乳 手作りパン
31	金	ご飯 クリームシチュー ミートローフ スパゲティのさっぱりサラダ	牛乳 ココア蒸しケーキ

1カ月の平均値は エネルギー516kcal たんぱく質18.4g 脂質15.1g 塩分1.7gです





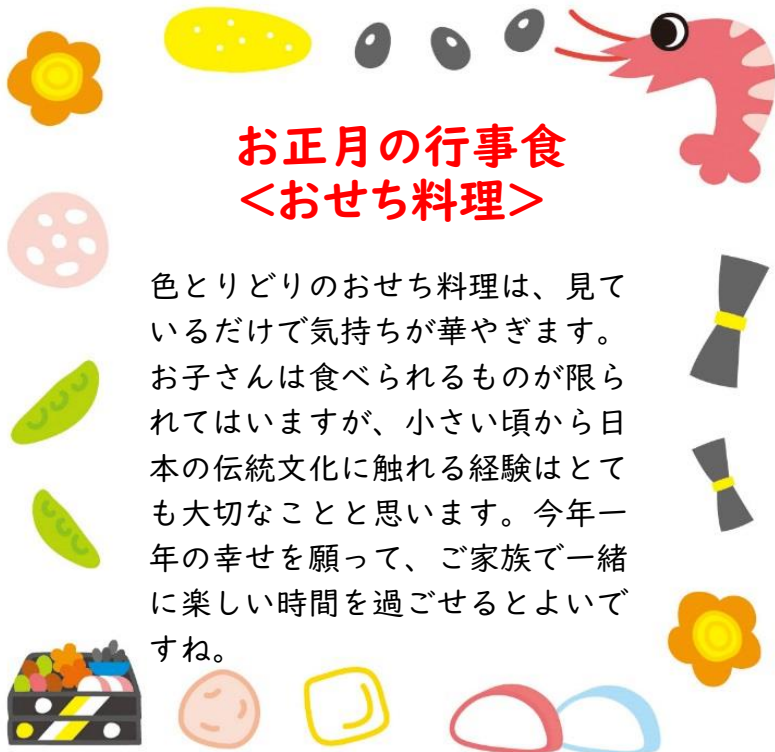
1月

キッチンだよ！【離乳食】

2020年1月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



お正月の行事食 〈おせち料理〉

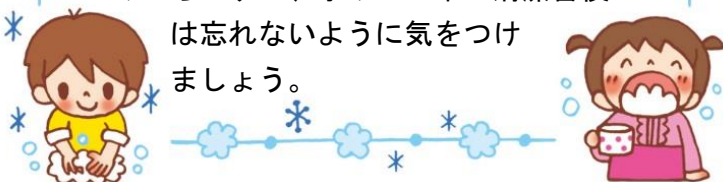
色とりどりのおせち料理は、見てただけで気持ちが華やぎます。お子さんは食べられるものが限られてはいますが、小さい頃から日本の伝統文化に触れる経験はとても大切なことと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒に楽しい時間を過ごせるとよいですね。

おめでたい意味やいわれ

- ぶりの照り焼き…出世魚であるぶりは、立身出世を願う縁起物。
- お煮しめ…穴にちなんで将来の見通しがきくとされる「蓮根」など、土の中で根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する意味がある。
- 紅白なます…水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う。
- 黒豆…邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。

外出先でも食前に 手洗いを

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症、むし歯を予防するために、とても大切です。外出先で食べる時も、必ず先に手洗いをしましょう。歯磨きはなかなか難しいことが多いですが、うがいをしたり、食後にお茶を飲むようにしましょう。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないように気をつけましょう。



鏡開きで健康を祈る

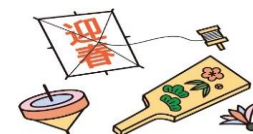
鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



お餅を食べるのは奥歯が生えそろい、しっかり噛み切れるようになる3歳以降からにしましょう

1月の南犬立

※午前中は、水分補給としてお茶（牛乳）を出します。



日 曜	12~18か月頃	9~11か月頃	7~8か月頃
1 水	元旦（休園）		
2 木	（休園）		
3 金	（休園）		
4 土	スパゲティナポリタン スープ りんご〈マフィン〉	やわらかスパゲティ スープ りんご〈マフィン〉	野菜うどん りんご
6 月	ご飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツの ソテー みそ汁 〈ふかしじゃが芋〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの煮びた し みそ汁 〈ふかしじゃが芋〉	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと 玉ねぎの煮物 みそ汁
7 火	ご飯 すき焼き風煮物 大根の和え 物 みそ汁 〈クッキー りんご〉	軟飯 すき焼き風煮物 大根の和え物 みそ汁 〈おせんべい りんご〉	お粥 豆腐煮 人参と玉ねぎの 煮物 みそ汁
8 水	ご飯 豚肉のピザ焼き ブロッコ リーサラダ スープ 〈ドーナツ〉	軟飯 豚肉あんかけ ブロッコリーの 和え物 スープ 〈蒸しケーキ〉	お粥 鶏ささみ煮 ブロッコ リーとじゃが芋煮 スープ
9 木	ご飯 玉子焼き 人参とさつま芋煮 うどんみそ汁 〈ミルクくずもち〉	軟飯 豆腐煮 人参とさつま芋煮 うどんみそ汁 〈ミルクくずもち〉	お粥 豆腐煮 人参とさつま芋 煮 うどんみそ汁
10 金	ご飯 ぶりの照り焼き 大根と人参 の和え物 お煮しめ すまし汁 〈かぼちゃの蒸しケーキ〉	軟飯 ぶりのあんかけ 鶏肉の煮物 大根と人参の和え物 すまし汁 〈かぼちゃの蒸しケーキ〉	お粥 かれい煮 大根と人参の 煮物 すまし汁
11 土	うどん 野菜の和え物 バナナ 〈マフィン〉	うどん 野菜の煮びたし バナナ 〈マフィン〉	野菜うどん バナナ
14 火	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの 炒め物 スープ 〈かぼちゃおやき〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの煮びた し スープ 〈かぼちゃおやき〉	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと 玉ねぎの煮物 スープ
15 水	カレーライス ヒレカツ キャベツ とりんごのサラダ 〈フルーツヨー グルト おせんべい〉	軟飯 肉じゃが キャベツとりんごの 和え物 すまし汁 〈フルーツヨー グルト おせんべい〉	お粥 豆腐煮 キャベツとじゃ が芋煮 すまし汁
16 木	ご飯 鮭のみそ焼き 大根の煮物 みそ汁 〈おかず蒸しパン〉	軟飯 鮭のあんかけ 大根の煮物 みそ汁 〈コーン蒸しパン〉	お粥 鮭のあんかけ 大根と人 参の煮物 みそ汁
17 金	ご飯 鶏天 かき揚げ 納豆和え にゅうめん汁 〈チーズ入りケーキ〉	軟飯 鶏肉の野菜あん 納豆和え にゅうめん汁 〈チーズ入りケーキ〉	お粥 鶏ささ身煮 納豆和え にゅうめん汁
18 土	ラーメン 野菜の和え物 りんご 〈マフィン〉	うどん 野菜の煮びたし りんご 〈マフィン〉	野菜うどん りんご
20 月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和 え物 みそ汁 〈手作りプリン〉	軟飯 肉じゃが ブロッコリーの煮び たし みそ汁 〈ヨーグルト〉	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーとじゃが芋煮 みそ汁
21 火	ご飯 ミートグラタン コールス ロー スープ 〈ツナサンドイッチ〉	軟飯 ミートグラタン キャベツの和 え物 スープ 〈ミルクトースト〉	お粥 豆腐煮 キャベツと人参 の煮物 スープ
22 水	ご飯 鶏肉のカレー揚げ さつま芋 サラダ スープ 〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の和え物 スープ 〈誕生日ケーキ〉	お粥 鶏ささ身煮 さつま芋と キャベツの煮物 スープ
23 木	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め マカ ロニサラダ みそ汁 〈人参ケーキ〉	軟飯 豚肉の野菜あん マカロニサラ ダ みそ汁 〈人参ケーキ〉	お粥 豆腐煮 キャベツと玉ね ぎの煮物 みそ汁
24 金	ご飯 赤魚の野菜あん かぼちゃ煮 みそ汁 〈おせんべい みかん〉	軟飯 赤魚の野菜あん かぼちゃ煮 みそ汁 〈おせんべい みかん〉	お粥 赤魚煮 かぼちゃと人参 の煮物 みそ汁
25 土	やわらか焼きそば スープ バナナ 〈マフィン〉	あんかけうどん スープ バナナ 〈マフィン〉	野菜うどん バナナ
27 月	ご飯 豚肉ケチャップ炒め ポテト サラダ すまし汁 〈チーズボール〉	軟飯 豚肉の煮物 じゃが芋の和え物 すまし汁 〈チーズ蒸しパン〉	お粥 鶏ささ身煮 じゃが芋と 人参の煮物 すまし汁
28 火	ご飯 鮭のパン粉焼き きんぴらご ぼう みそ汁 〈スイートポテト〉	軟飯 鮭のあんかけ 人参とかぼちゃ 煮 みそ汁 〈スイートポテト〉	お粥 鮭のあんかけ 大根と人 参の煮物 みそ汁
29 水	カレーうどん かぼちゃコロケ キャベツ和え バナナ 〈おにぎり〉	野菜うどん かぼちゃおやき キャベ ツ煮 バナナ 〈おにぎり〉	野菜うどん かぼちゃとキャベ ツの煮物 バナナ
30 木	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋サ ラダ みそ汁 〈手作りパン〉	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の和え物 みそ汁 〈手作りパン〉	お粥 鶏ささ身煮 さつま芋と 人参の煮物 みそ汁
31 金	ご飯 クリームシチュー ミート ローフ スパゲティサラダ 〈プレーンケーキ〉	軟飯 やわらか肉団子 スパゲティサ ラダ スープ 〈プレーンケーキ〉	お粥 豆腐煮 人参と玉ねぎの 煮物 スープ