

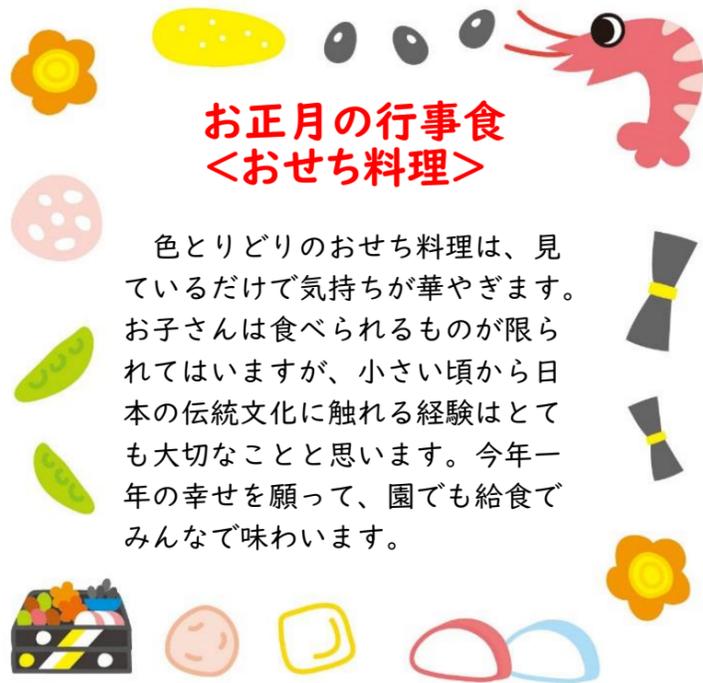


1月

キッチンだよ!

令和3年 1月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、お正月は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、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日を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、見ている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、園でも給食でみんなで味わいます。

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。

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ていますが、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。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂ることがおすすめです。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。

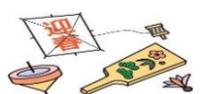
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

1月の南沢立

27日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	元旦(休園)	
2	土	(休園)	
3	日	(休園)	
4	月	野菜ラーメン ローストチキン ナムル パナナ	お茶 おにぎり
5	火	ご飯 タンドリーチキン ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 フライドポテト
6	水	ご飯 すき焼き風煮物 かぶの梅和え 白菜のみそ汁	牛乳 レーズンサンド
7	木	ご飯 ハンバーグ れんこんサラダ キャベツのスープ	牛乳 七草クッキー
8	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
9	土	うどん 野菜の酢の物 パナナ	お茶 スイートポテト
10	日		
11	月	成人の日	
12	火	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え もやしのみそ汁	牛乳 白玉ぜんざい (1歳児)かぼちゃのおやき
13	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンのソテー しらすのスープ	牛乳 ツナサンドイッチ
14	木	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 チーズ蒸しパン
15	金	ご飯 かき揚げ 納豆和え なすのにゅうめん汁	牛乳 五平もち
16	土	焼きそば 野菜スープ パナナ	お茶 タルト
17	日		
18	月	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ わかめのすまし汁	牛乳 メロンパン風トースト
19	火	エビピラフ 鶏肉のカレーから揚げ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 誕生日ケーキ
20	水	ご飯 鮭のみそ焼き きんぴら 白菜のすまし汁	牛乳 あんこスティック春巻き
21	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 白和え風 さと芋のみそ汁	牛乳 みかん マシュマロおこし
22	金	ご飯 ミートグラタン コールスロー かぶのスープ	牛乳 きな粉マカロニ
23	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ りんご	お茶 スティックケーキ
24	日		
25	月	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 おやつ焼きうどん
26	火	ご飯 たらフライ 切干し大根のサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ミルクくずもち
27	水	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
28	木	ご飯 玉子焼き 五目豆煮 うどん豚汁 パナナ	牛乳 黒糖おからドーナツ
29	金	カレーライス ヒレカツ ひじきサラダ	お茶 フルーチェ おせんべい
30	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 タルト
31	日		

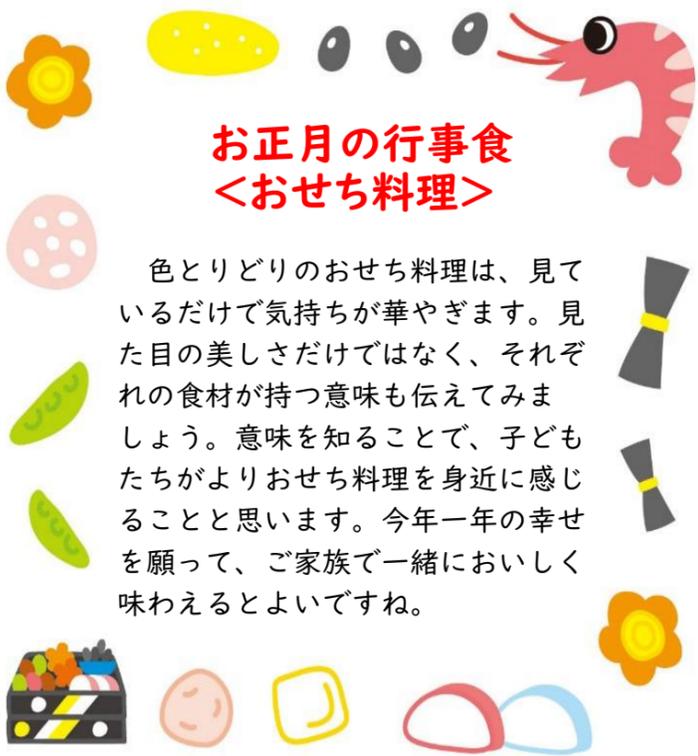
1カ月の平均値は エネルギー521kcal たんぱく質19.2g 脂質15.2g 塩分1.6gです





令和3年 1月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、お正月は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、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日を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。見た目の美しさだけではなく、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。

〈たまごぐみの午前おやつについて〉

たまごぐみでは、午前のおやつとして「お子様せんべい」を提供しています。今月よりおやつの種類を増やし、形や味に変化をつけて、食べる意欲や楽しみを広げていきたいと思っています。

- 〈おやつとして追加するもの〉
- ・週に2回果物(バナナ、りんご)の日を取り入れます
 - ・市販菓子にハイハイ(プレーン、野菜)を追加します

- 〈1週間の例〉
- 月：ハイハイ(プレーン)
 - 火：りんご
 - 水：お子様せんべい
 - 木：バナナ
 - 金：ハイハイ(野菜)



よろしくお祈りします



咀嚼の大セリさ

食事をするとき「噛む」ことをどのくらい意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしい効果がいっぱいあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、急いだりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけていきましょう。

1月の南犬立

※午前おやつとして牛乳(お茶)とおせんべいまたは果物を出します。

日	曜	完了食(12~18か月頃)	後期食(9~11か月頃)
1	金	元旦(休園)	
2	土	休園	
4	月	野菜ラーメン 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 バナナ <おにぎり>	うどん 鶏肉の煮物 もやしの和え物 バナナ <やわらかおにぎり>
5	火	ご飯 タンドリーチキン キャベツの炒め物 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>
6	水	ご飯 すき焼き風煮物 大根の和え物 みそ汁 <プレーンケーキ>	軟飯 すき焼き風煮物 大根の和え物 みそ汁 <プレーンケーキ>
7	木	ご飯 ハンバーグ れんこんサラダ スープ <クッキー>	軟飯 やわらか肉団子 きゅうりの和え物 スープ <人参ケーキ>
8	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 <蒸しケーキ>	軟飯 ぶりのあんかけ 大根と人参の和え物 鶏肉の煮物 すまし汁 <蒸しケーキ>
9	土	うどん 野菜の和え物 バナナ <スイートポテト>	うどん 野菜の和え物 バナナ <おせんべい>
12	火	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 みそ汁 <かぼちゃのおやき>	軟飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 みそ汁 <かぼちゃのおやき>
13	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンのソテー スープ <ツナサンドイッチ>	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 スープ <ミルクトースト>
14	木	ご飯 赤魚の野菜あん かぼちゃ煮 みそ汁 <チーズ蒸しパン>	軟飯 赤魚の野菜あん かぼちゃ煮 みそ汁 <チーズ蒸しパン>
15	金	ご飯 かき揚げ 納豆和え にゅうめん汁 <五平もち>	軟飯 納豆和え 野菜の煮物 にゅうめん汁 <やわらかおにぎり>
16	土	やわらか焼きそば スープ バナナ <スティックケーキ>	あんかけうどん スープ バナナ <おせんべい>
18	月	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 <メロンパン風トースト>	軟飯 豚肉の野菜あん マカロニサラダ すまし汁 <ミルクトースト>
19	火	ご飯 鶏肉のカレーから揚げ さつま芋のサラダ スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋のサラダ スープ <誕生日ケーキ>
20	水	ご飯 鮭のみそ焼き きんぴら すまし汁 <人参ケーキ>	軟飯 鮭のあんかけ さつま芋と人参煮 すまし汁 <人参ケーキ>
21	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 白和え風 みそ汁 <みかん おせんべい>	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 <みかん おせんべい>
22	金	ご飯 ミートグラタン コールスロー スープ <マカロニのみたらしあん>	軟飯 ミートグラタン キャベツのサラダ スープ <マカロニのみたらしあん>
23	土	スパゲティナポリタン スープ りんご <スティックケーキ>	やわらかスパゲティ スープ りんご <おせんべい>
25	月	ご飯 豚肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ スープ <おやつ焼きうどん>	軟飯 豚肉のあんかけ ブロッコリーサラダ スープ <おやつあんかけうどん>
26	火	ご飯 たらフライ 大根サラダ みそ汁 <ミルクくずもち>	軟飯 たら煮付け 大根のサラダ みそ汁 <ミルクくずもち>
27	水	ご飯 鶏肉の煮物 かぼちゃと人参煮 みそ汁 <手作りパン>	軟飯 鶏肉の煮物 かぼちゃと人参煮 みそ汁 <手作りパン>
28	木	ご飯 玉子焼き さつま芋と人参煮 うどん入りみそ汁 バナナ <プレーンケーキ>	軟飯 かれいの煮付け さつま芋と人参煮 うどん入りみそ汁 バナナ <プレーンケーキ>
29	金	カレーライス ヒレカツ ひじきサラダ <ヨーグルト おせんべい>	軟飯 豚肉の煮物 キャベツ和え物 スープ <ヨーグルト おせんべい>
30	土	ラーメン 野菜の和え物 りんご <スイートポテト>	うどん 野菜の和え物 りんご <おせんべい>