



1月きゅうしょくだより

平成29年度1月分 小山保育園



【1月のテーマ】寒さに負けない

【食育目標】○健康を願う行事や伝統料理を知る

○食べ物の働きを知り、組み合わせて食べる大切さを知る

あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みは、どうお過ごしだったでしょうか。

今年度も残すところあと3か月です。進級・卒園に向けて、1つずつお兄ちゃんお姉ちゃんになります。みんなの食べられるものや好きなものが増えるように、調理法や旬の食材・味付け・行事食など幅を広げていきたいと思えます。



☆おせち

「御節」と書き「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに神前に供える料理を意味しましたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。また、おせち料理には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。



☆七草がゆ

昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で一年を過ごせるという言い伝えがあります。春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)をおかゆに入れます。



☆1月11日は「鏡開き」

お正月に備えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味します。割ったお餅を食べて、無病息災を願います。



*園では11日(木)にどんどやを行います。

- ・黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように
- ・昆布・・・毎日の健康を喜ぶ(よろこぶ)
- ・数の子・・・子孫繁栄
- ・田作り(ごまめ)・・・豊年豊作祈願
- ・橙・・・子孫が代々繁栄するように
- ・れんこん・・・先々の見通しが利くように

★食べ物の働き

このお皿の料理は、どの仲間に入るかな？

色分けして、組み合わせて食べましょう！

赤・・・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など
(体を強くする)

黄・・・ご飯、パン、めん類、いもなど(力のもとになる)

緑・・・野菜、果物、きのこ、海草など(体の調子を整える)

白・・・砂糖、みそ、しょうゆなど(おいしい味をつくる)



			4日もくようび つなびーんずかれー まかにさらだ	5日きんようび ぶたにくのかふういため はくさいのごまあえ	6日どようび ぎゅうどん じゃがいものすーぶ
			 ぎゅうにゆう くつきー ちーず	(つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう さつまいものかさねに	 ぎゅうにゆう ばなな せんべい
	9日かようび ななくさがゆ こんぶのつくだに みかん	10日すいようび ぶたじる もやしのおかかあえ	11日もくようび さかなのくらかーやき こまつなのなやき	12日きんようび とりにくのぼんこやき ぼとふ	13日どようび にくうどん わかめおにぎり
	 ぎゅうにゆう すいーとぼと	(つくし・すみれ・もも) ふりかけ ぎゅうにゆう ぶどうむしぼん	(つくし・すみれ・もも) じゃがいものみそしる ぎゅうにゆう やきもち (どんどや)	(つくし・すみれ・もも) しらすぼしめし ぎゅうにゆう すのーぼーるくつきー	 ぎゅうにゆう ものけーき
15日げつようび まつかぜやき かぼちゃのあまに ぼんかん	16日かようび さかなのくりーむそーすかけ もやしいため	17日すいようび えんがいほいく	18日もくようび やきざかな びーふんいため	19日きんようび ごじる れぼーのあまからに	20日どようび ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそしる
(つくし・すみれ・もも) どうふのみそしる ぎゅうにゆう ふのらすく	(つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゆう いもてんぶら	 ぎゅうにゆう こめころーるけーき	(つくし・すみれ・もも) ちんげんさいのみそしる ぎゅうにゆう めろんぼん	(つくし・すみれ・もも) ゆかりごはん ぎゅうにゆう かりかりりりこ ばなな	 ぎゅうにゆう くつきー ちーず
22日げつようび くりーむしちゆー はくさいのおかかあえ みかん	23日かようび さかなのてりやき ほうれんそうのおひたし みかん	24日すいようび おでんふうに もやしのあえもの	25日もくようび さかなのちーずやき はるさめのすのもの	26日きんようび はんばーぐ なっとう・ごまあえ	27日どようび そぼろにやくどん どうふのみそしる
 ぎゅうにゆう びざふうばん	(つくし・すみれ・もも) なすのみそしる ぎゅうにゆう じゃむさんど	(つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう かしわおにぎり	(つくし・すみれ・もも) かぼちゃのみそしる ぎゅうにゆう やきいも	(つくし・すみれ・もも) だいこんのみそしる むぎちゃ まかにぐらたん	 ぎゅうにゆう かりんとう ちーず
29日げつようび はやしちゆー かぶとひじきのさらだ ぼんかん	30日かようび さかなのぼんこやき いりに	31日すいようび ちゅうかどん ちぎりあげに			
 ぎゅうにゆう あったかかぼちゃすーぶ くらかー	(つくし・すみれ・もも) はくさいのみそしる ぎゅうにゆう いもいりむしぼん	(つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる むぎちゃ ぶりん			