



# 1月きゅうしよくだより

## 令和2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、どのように過ごされましたか。  
 今年度も残すところあと3カ月です。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います。



### ☆おせち

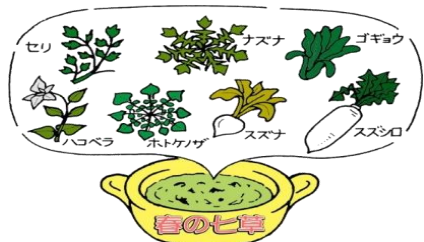
「御節」と書き「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに神前に供える料理を意味しましたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。また、おせち料理には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

- ・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



### ☆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ふ言い伝えがあります。園では、7日に提供します！



### ☆二十日正月

二十日を正月の終わりとなる節目の日とする土地も多く、西日本では、麦飯にとろろをかけて食べることが多く「麦正月」と呼ばれています。



### ★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！



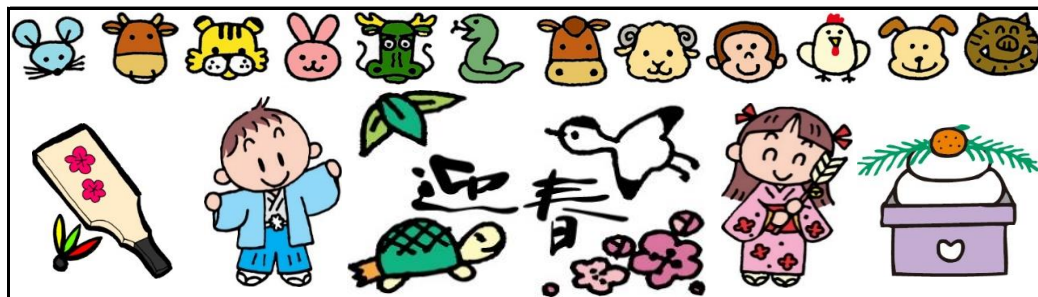
- ・赤・・・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など  
(体を強くする)
- ・黄・・・ご飯、パン、めん類、いもなど(力のもとになる)
- ・緑・・・野菜、果物、きのこ、海藻など(体の調子を整える)

### ☆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12日に行います。



4日げつようび かれーらいす こうはくなます  ぎゅうにゆう みかんゼリー	5日かようび たきたてごはん さかなのちーずやき だいこんのふくめに とうふのみそしる ぎゅうにゆう にまめ	6日すいようび たきたてごはん とりにくのまーまれーどに はくさいのじゃこあえ えのきのみそしる ぎゅうにゆう くりりきんとん	7日もくようび ななくさがゆ つけもの りんご  ぎゅうにゆう じゃがいものがれっと	8日きんようび たきたてごはん ちきんなんばん きゅうりのすのもの もやしのみそしる ぎゅうにゆう じゃむさんど	9日どうようび やきそば ばなな  ぎゅうにゆう せんべい
12日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき まかにさらだ だいこんのみそしる みかん ぎゅうにゆう やきもち(どんどや) (すみれ・つくし)くつきー	13日すいようび たきたてごはん ちぐさやき はくさいのなやき えのきのみそしる むぎちゃ よーぐると りんご	14日もくようび たきたてごはん さかなのこうみやき かぶのそぼろに たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう すいーとぼてと	15日きんようび ゆかりごはん のつべいじる とりればーのあまからに ぎゅうにゆう きなこーすと	16日どうようび わふうすげばてい ばなな  ぎゅうにゆう かりんとう	
18日げつようび とりごぼうどん しらあえ えのきのすましじる みかん  ぎゅうにゆう ごまくつきー	19日かようび たきたてごはん さかなのてりやき かぼちゃのあまに はくさいのみそしる ぎゅうにゆう おからどーなつ	20日すいようび たきたてごはん まつかぜやき ひじきのいりに たまねぎのすましじる むぎちゃ ぶりん	21日もくようび たきたてごはん にざかな ぼぼいさらだ もやしのみそしる ぎゅうにゆう あげばん	22日きんようび ふりかけごはん ぶたじる にらたま ばなな  ぎゅうにゆう かぼちゃまふいん	23日どうようび ちゃんぽん りんご  ぎゅうにゆう くつきー
25日げつようび はやしらいす はるさめさらだ りんご  ぎゅうにゆう ちーずこーん	26日かようび ふりかけごはん さかなのみそつけやき なっとう・ごまあえ えのきのすましじる みかん ぎゅうにゆう きなこもち (すみれ・つくし)ばななきなこ	27日すいようび わかめごはん たいぴーえん きりほしのちゅうかさだ ぎゅうにゆう ふれーくあえ	28日もくようび たきたてごはん やきざかな ちぎりあげに もやしのみそしる ぎゅうにゆう めろんばん	29日きんようび たきたてごはん とりのてりやき だいこんさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう かりかりりこ うえはーす	30日どうようび ぎつねうどん ばなな  ぎゅうにゆう くらっかー