



あけましておめでとうございます。お正月は、おせち料理やお雑煮などこの時期ならではの料理が食卓に並ぶのではないのでしょうか。歳神様を家族でお迎えし、今年も元気いっぱいにご過ごしましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

☆新年です！早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう

子どもの成長に必要なことは、「食べること（栄養）、遊ぶこと（運動）、眠ること（休養）、排便があること（生活のリズム）」です。そのためにも毎日の早寝・早起き・朝ごはんがとても大事です。下記のサイクルを回すことを意識しましょう。この幼児期の良い生活習慣は将来の健康生活にも役立ちます。

①朝・昼・夕 3食きちんと食事をする

（とくに「朝食」は、体を目覚めさせ、脳にエネルギーを与える大事な食事です）



②規則正しい生活のリズムが身につく



③子どもの心と体が育つ

☆きく組 もちつき

12月16日（土）きく組は保護者の皆さんと一緒にもちつきを行いました。機械でついたおもちを丸めたり、うすと杵を使ってもちをついたりしました。出来上がったおちはきなこもちや、いそべもち、ぜんざいにして保護者の皆さんと食べました。たくさんのおもち米や漬物の差し入れをありがとうございました。もち米は給食でも使用させていただきます。9日（火）には成人の日をお祝いし、給食で「赤飯」を提供します。19日（金）にはおやつに、もち米をきなこでまぶした「もち米おにぎり」を提供します。

☆お正月料理について

正月は、人々に幸福をもたらす歳神様をお迎えする大事な日です。三が日は、神聖とされる火や縁を切るにつながる刃物（包丁）は使わないとされ、おせち料理は年末に作りおきをする料理でした。おせち料理にはそれぞれ意味や願いがこめられています。ぜひご家族でおせち料理の意味を話しながら、食べてみませんか。

☆1月7日（日）は五節句のひとつ「人日」です

1月7日の朝、家族の健康や幸せを願って七草汁、または七草がゆを食べます。寒い時期に芽を出す若葉の生命力が邪気を払うといわれています。葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。春の七草の種類は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。ご家庭で七草汁を作る時は、だしを取った中に塩と醤油で味をつけ、茹でておいた七草を加えます。

七草がゆを作る時は、炊飯器でおかゆを炊き、別に茹でておいた七草を加え、塩と醤油で味を付けると簡単です。

日(曜日)	お給食	おやつ
4(木)	お弁当の日	おかし
○5(金)	クリームシチュー ・ ひじきサラダ ・ ミニゼリー	ジャムサンドクラッカー
6(土)	ミートソーススパゲティ ・ フライドポテト ・ フルーツ	おかし
8(月)	成人の日	
9(火)	赤飯 ・ 筑前煮 ・ 紅白なます	あべ川マカロニ
○10(水)	さばのみぞれ煮 ・ のり和え ・ けんちん汁	かみなり揚げ
11(木)	鶏肉のごま照り焼き ・ ほうれん草サラダ ・ 白菜と肉団子のスープ	チョコチップクッキー
12(金)	白身魚のフライ ・ ブロッコリーおかか和え ・ 豆乳スープ	フルーツ
13(土)	パン ・ 牛乳 ・ 豚肉と春雨の炒め煮 ・ フルーツ	おかし
○15(月)	みそおでん ・ ごま和え ・ フルーツ	ヨーグルト
○16(火)	パンプキンのクリーム煮 ・ スパゲティサラダ ・ チーズ	フルーツ
17(水)	豚肉のしょうが焼き ・ ひじきの酢の物 ・ みそ汁	マヨシュガートースト
18(木)	炒めビーフン ・ ちくわのカレー揚げ ・ わかめスープ	ごまごまクッキー
19(金)	さばのごまソースかけ ・ ほうれん草和え ・ 豚汁	もち米おにぎり
20(土)	五目うどん ・ さといもの煮つけ ・ フルーツ	おかし
22(月)	タンドリーチキン ・ キャベツのごまマヨサラダ ・ コンソメスープ	青のりポテト
23(火)	厚揚げの中華煮 ・ きゅうりともやしのナムル ・ チーズ	フルーツ
24(水)	チーズオムレツ ・ ドレッシングサラダ ・ カレー春雨スープ	抹茶マドレーヌ
25(木)	焼き魚 ・ ごぼうサラダ ・ もずくスープ	バナナ蒸しパン
26(金)	マカロニグラタン ・ コーンとみかんのサラダ ・ 玉子スープ	お好み焼き風トースト
27(土)	にゅうめん ・ かぼちゃの甘煮 ・ フルーツ	おかし
29(月)	さばのチーズ焼き ・ ひじきのマリネ ・ イタリアンスープ	大学芋
30(火)	五目豆 ・ 和風和え ・ チーズ	フルーツ
31(水)	チャプチェ ・ ジャーマンポテト ・ レタススープ	きなこ揚げパン



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。