

1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
		1 お休み	2 お休み	3 お休み
6 みたらし団子 (牛乳)	7 七草粥 (牛乳)	8 さつま芋クッキー (牛乳)	9 ジャムサンド (牛乳)	10 ぜんざい (牛乳)
13 お休み	14 たこ焼き (牛乳)	15 大学芋 (牛乳)	16 ちぢみ (牛乳)	17 黒糖蒸しパン (牛乳)
20 スイートポテト (牛乳)	21 ラスク (牛乳)	22 ポップコーン (牛乳)	23 生活発表会	24 お焼き (牛乳)
27 焼きいも (牛乳)	28 おにぎり (牛乳)	29 ピザ (牛乳)	30 ☆だがしやさん☆ (牛乳)	31 ヨーグルトケーキ

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の給食にはブリ、ブロッコリー、りんごを加えました。
タラはたんぱく質や脂質はそれほど多くはないですがグルタミン酸、イノシン酸(うまみ成分)が多く大変おいしい魚です。ビタミンDが比較的多く含まれるのでカルシウムの栄養吸収をよくしてくれます。

栄養士 水田 清美

7日は七草粥をおやつに出します。(七草粥をするので七草が一つでも言えるようになってもらえたら嬉しいです。当日、本物の七草を見てもらいます。)

10日は一日早いですが鏡開きをしますので、おやつはぜんざいです。ご家庭からお椀を持って来て下さいね。

近年、ぜんざい(小豆)は苦手な子が多いのですが、日本の伝承行事を大切にしたいと思いますのでおやつに入れてます。10日のお迎えが15時の保護者の方は子どもと一緒にぜんざいを食べていただくので保護者の方のお椀も忘れずに持って来て下さいね。



明けましておめでとうございます。みんな元気にお正月を迎えられましたか？
お正月ならではの料理、食べたかなあ？
おせち料理には意味があるので、少しでも覚えてくれたら嬉しいです。
おせち料理に入っている吹田市の有名な「くわい」の意味もあるので覚えて下さいね。



おせち料理
お重に詰めます。
めでたい事が重なるといわれています。



エビ
腰が曲がるまでということ
で長寿の意味。



数の子
子孫繁栄の意味。

吹田くわい、園庭で育ててますよ。



紅白かまぼこ
赤は「魔除け」、白は「清浄」
を表し、さらに縁起的な意味
が重ねられています。



くわい
大きな芽が出ることから「め
でたい」、芽が出る＝出世を
祈願する。



黒豆
「まめ」に働く・暮らすなどの
意味があります。



昆布
「よろこぶ」という意
味にかけています。



栗きんとん
きんとんは「金団」と書き、そ
の色から金色にみたくて財
産を表し、富を得る縁起物と
されています。



蓮根
孔が空いていることから遠くが
見えるように先見性のある一
年を祈願する。