

1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 マフィン (牛乳)	6 七草粥 (牛乳)
9 お休み	10 ポップコーン (牛乳)	11 ぜんざい (牛乳)	12 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	13 ジャムサンド (牛乳)
16 蒸しパン (牛乳)	17 おにぎり (牛乳)	18 ラスク (牛乳)	19 クッキー (牛乳)	20 スイートポテト (牛乳)
23 お焼き (牛乳)	24 たこ焼き (牛乳)	25 ヨーグルトケーキ (牛乳)	26 どら焼き (牛乳)	27 生活発表会
30 フライドポテト (牛乳)	31 ピザ (牛乳)			

カミカミ習慣

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～

今月の給食にはタラ、ブリ、ブロッコリー、みかんを加えました。
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

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。
お正月ならではのおせち料理。意味があるので、一つでも覚えて下さいね。



おやつは6日は七草粥、11日はぜんざいをしますのでご家庭からお椀を持って来て下さいね。いつものおやつのお皿では食べにくいので。
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。)
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致します。



おせち料理のいわれ

栗きんとん

「お金にめぐまれますように」と願う。



ごまめ(田つくり)

豊作を祈る。



紅白かまぼこ

紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表す。



えび

腰が曲がるまで。長寿。



かずのこ

にしんは卵をたくさん産むので子孫繁栄。



くろまめ

まめ(元気)に働くことができますようにと願う。



おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

