

# 1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
			1 お休み	2 お休み
5 たこ焼き (牛乳)	6 ジャムサンド (牛乳)	7 七草おにぎり (牛乳)	8 ちぢみ (牛乳)	9 どら焼き (牛乳)
12 お休み	13 クッキー (牛乳)	14 おにぎり (牛乳)	15 ラスク (牛乳)	16 焼き芋 (牛乳)
19 大学芋 (牛乳)	20 お好み焼き (牛乳)	21 ピザ (牛乳)	22 フライドポテト (牛乳)	23 ちんすこう (牛乳)
26 きな粉ドーナツ (牛乳)	27 おいもスティック (牛乳)	28 ヨーグルトケーキ (牛乳)	29 お焼き (牛乳)	30 駄菓子の日 (牛乳)

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。

～給食室より～

今月の献立にはかだい・大根・ぶり・ほうれん草・小松菜を入れました。  
ほうれん草は鉄分・カルシウムなどが沢山含まれています。又、ガンに有効だと言われているカロテンは人参には及びませんが大変豊富に含まれています。

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7日に七草おにぎりをします。本来は七草粥ですが、食べやすくアレンジしてみました。11日鏡開きですが、お休みの為今年度はしません。七草おにぎり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。)



## おせち料理のいわれ

ごまめ(田つくり)

豊作を祈る。



栗きんとん

「お金にめぐまれますように」と願う。



紅白かまぼこ

紅は慶び、白は汚れない神聖さを表す。



かずのこ

にしんは卵をたくさん産むので子孫繁栄。



えび

腰が曲がるまで。長寿。



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。ぜんざいやおしろこの所もあるようです。

