

# 1月 しょくじだより

## R6.1月 わらべのうち保育園

新年明けましておめでとうございます。  
 昨年から新園舎で生活するようになった子どもたち、新しい生活にも慣れたいよう組さんは特にごちそうの部屋が近くなったこともあり、「なに作っとるー?」とよく覗きに来てくれたり、「ごちそうさま!」と食器を片付けに来てくれたりといろー層子どもたちとの距離が近づいた気がして嬉しい気持ちでいます。  
 また寒い季節にも負けず、春よりもしっかり食べてくれるようになった子どもたちに、成長を感じます。今年もごちそうの部屋一同美味しく安全な給食を提供しますので本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 七草がゆ

1月7日の朝七草がゆを食べると、一年健康で過ごせると言われています。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めましょう。野菜のビタミン・ミネラルで元気になりましょう。保育園では9日に七草がゆを食べます。



### おせちのいわれ

- ・黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように
- ・昆布・・・よろこぶ
- ・数の子・・・子孫繁栄
- ・田作り・・・豊年豊作祈願(田の肥料に使ったことから田作りともいいます)
- ・紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったもの
- ・さといも・・・さといもは小さいもがいつぱいつくので、子宝にめぐまれますように
- ・橙(だいたい)・・・子孫が代々繁栄するように

年末年始は、日本の食文化に触れる機会が増えます。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに伝えていきましょう。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	休 園			ごはん ぶりの照焼き 青菜のきのこあえ たたきごぼう すまし汁 フルーツ	ミルク餅  クラッカー
				フルーツきんとん 牛乳	
8	9	10	11	12	13
	七草粥 豆腐と鶏の親子とし あっさり和え  フルーツ 肉まん 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き かぶの甘酢和え スープ フルーツ ごまパン 牛乳	ごはん 鶏と大根の大豆煮 サキイカのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ツナじゃが エビと青梗菜炒め みそ汁 フルーツ 小豆カステラ 牛乳	きなこマカロニ  クッキー
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚のケチャップあえ ごぼうサラダ たまごスープ フルーツ ヨーグルト お茶	ごはん すき焼き風に かぼちゃ胡麻和え みそ汁 フルーツ ドーナッツ お茶	ごはん レバーから揚げ ツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ いもごはん 牛乳	ごはん さばの味噌ソース さといもといか煮 のっぺい汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ラーメン 鮭と大豆のサラダ 芋芋グリル フルーツ 梅昆布おにぎり お茶	五平餅  かりんとう
22	23	24	25	26	27
ごはん おでん 大豆ドレッシングサラダ フルーツ	ごはん 鮭のサワーソース焼 ほうれん草ソテー かぼちゃポターージュ フルーツ	おにぎり 鶏の小判焼き ブロッコリー 大根高野煮 フルーツ	カレーライス 切干はりはり フルーツサラダ	ごはん ししゃもフライ 大根の梅サラダ みそ汁 フルーツ	蒸しパン  せんべい
中華おこわ 牛乳	レーズンパン 牛乳	冬野菜雑炊 お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	
29	30	31			
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 風呂吹き大根 すまし汁 フルーツ じゃが芋ピザ 牛乳	ごはん 白菜と鶏肉の炊いたん 切干中華サラダ みそ汁 フルーツ ふりかけおにぎり 牛乳	ごはん かに玉風 大豆五目煮 けんちん汁 フルーツ 手作りうどん お茶			

これからは、寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。