

食育だより



あけましておめでとうございます。
 新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
 1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、
 あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるように
 していきましょう！今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



さば



1月のメニュー

令和4年 松島こども園



日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
4日(火)	あわご飯 鶏肉の味噌焼き 青菜とコーンソテー 麩のすまし汁 果物 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 バター 麩 さつま芋	長ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ コーン 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物	スイートポテト
5日(水)	黒米ご飯 かまぼこと三枚肉 クービーリチー イナムルチ 果物 牛乳	鶏肉 豚肉 昆布 ツナ こんにゃく 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター パン	人参 ブロッコリー 大根 椎茸 ねぎ 果物	揚げパン
6日(木)	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 牛乳 きんぴられんこん 玉ねぎのすまし汁	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ きぬさや れんこん 人参 にら 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 果物	チーズケーキ
7日(金)	ポークカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物 牛乳	豚肉 ツナ 卵 牛乳 スキムミルク	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物	たいやき
8日(土)	タコライス 野菜のみそ汁 果物 牛乳	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨシ さつま芋 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ にんにく 人参 小松菜 大根 果物	ちよぼちよぼクッキー
10日(月)	成人の日(祝日) 				
11日(火)	麦ご飯 酢豚 さつま芋サラダ ほうれん草のかき玉スープ 果物 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 ラード 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 ほうれん草 果物	紅芋ちんすこう
12日(水)	お弁当会  				チーズサブレ
13日(木)	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 なすのみそ汁 果物 牛乳	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん なす えのき 果物	ミルクかりんとう
14日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物 牛乳	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン 長ねぎ 果物	ココアクッキー
15日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶	鮭と青菜のおにぎり
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物 牛乳	納豆 ツナ みそ 豚肉 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 もちきび 砂糖 油 ごま こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 大根の葉 果物	ごま入りもちもち ドーナツ
18日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物	ジャムトースト
19日(水)	麦ご飯 魚の甘酢焼き かみかみごぼう ほうれん草のすまし汁 果物 牛乳	白身魚 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま あんまん	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物	あんまん
20日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ みそ のり 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物	油みそおにぎり
21日(金)	青菜ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え 豚汁 果物缶 牛乳	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく パン	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう 黄桃缶	バタークッキー
22日(土)	ご飯 豚焼肉 じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 大根の葉 果物	カステラ
24日(月)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ 	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物	アメリカンドッグ
25日(火)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティースラダ 野菜の中華スープ 果物 牛乳	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	ちんぴん
26日(水)	ふりかけご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 ブロッコリー 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	ココアラスク
27日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 果物 牛乳	赤魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物	キャラメル麩
28日(金)	☆ お誕生日会 ☆ コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート 牛乳 	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 牛乳 	米 押麦 バター 油 パン粉 卵ボーロ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ キャベツ 人参 果物缶	たまごボーロ
29日(土)	焼肉チャーハン 和風春雨スープ 果物 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 春雨 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン 果物 ほうれん草 コーン	レモンケーキ
31日(月)	スパゲティーストソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト 牛乳	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト しらす 牛乳	スパゲティースト 油 小麦粉 砂糖 バター 米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト	青菜じゃこおにぎり

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

