



明けましておめでとうございます。4月から9ヶ月がたちますが、行事が終わるたびにあっという間で、子どもの成長も早いです。食に関しては、苦手なものでも周囲の子どもや先生に励まされたりしながら少しずつ食べられるものが増えていきます。ご家庭で献立表を見てくれているようで「明日のご飯は〇〇〇やろ～、おやつも知ってるよ～！」など言ってくれれば、嬉しい気持ちになります。今年も、モリモリとたくさん食べてくださいね。



12月の冬至が過ぎると、少しずつ陽射しが長くなり、正月、立春と 徐々に明るさが増してきます。「明けましておめでとうございます」の挨拶とともにお正月を迎えます。これからの一年間がよい年であるようにと、古来の慣わしや行事、それに伴う行事食などが一番多い月でもあります。



《12月31日 大みそか》

この日にいただく年越しそばは、細く長いそばにあやかり、寿命や家運を伸ばそうとする縁起料理で、江戸時代から始まった習慣といわれています。そばの成分、ルチンは、血管を丈夫にし、脳出血を防ぐ働きをします。かけそばやざるそばにしてゆったりと新年を迎えたいですね。

《1月1日 元旦》

「元」は一年の初め、「旦」は朝のことで、日の出とともにやってくる年神様を迎える朝のことを元旦といいます。暮れのうちに家の掃除をして、しめ縄などを飾り鏡餅を供えて、正月を迎える準備をします。



《今月の食育予定》

5日(金)・・・胃腸を整えるため、厄除けのために「七草がゆ」をします。

10日(水)・・・もちつきを行います。以上児は杵でおもちを一緒につき、磯部餅、きなこ餅を食べます。未満児はもちつきを見学しますが、咀嚼の面から市販菓子を提供します。

15日(月)・・・鏡開きとして、おしるこをします。

19日(金)・・・誕生会は、大人気の変わり春巻き、野菜やひじきがたっぷり入ったサラダ、すまし汁、フルーチェをします。お楽しみに♪

《1月11日 鏡開き》

鏡とはお正月に神様にお供えした鏡餅のことです。鏡餅を食べて年神様とお別れする日です。また「歯固め」ともいい、固いものを食べて歯を丈夫にすると長寿につながる、ということで「めでたい」とされました。開いた餅はおしるこやぜんざい、雑煮などにして食べます。

《1月14～15日 小正月》

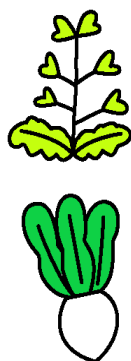
1月1日を中心にする大正月に対して、15日を中心に行う正月行事を小正月といいます。小正月には小豆かゆを食べて豊作を祈ります。1月14日はどんど焼き、お正月の飾り物を焼いて年神様を送り出し無病息災を祈る火祭りが行事です。

1月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	546kcal	16.8g	20.7g	1.8g 未満	235mg

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。





### おから煮（4人分）

おから（卵の花） 150~200g      人参 100g      しめじ（もしくは椎茸） 100g  
油揚げ1枚      あればグリピー大さじ2  
調味料（醤油大さじ1~2      味醂大さじ1/2      酒大さじ1/2      砂糖大さじ1/2  
塩小さじ1/2      だし汁 なければ粉末タイプでも可）

- ① 人参は小さいサイコロ状に刻む。しめじは食べやすい大きさに切る。油揚げも3cmぐらいの幅で細く刻む。
- ② 鍋におから、人参、しめじ、油揚げを入れ材料がつかれる程度のダシを入れて火にかける。
- ③ グツグツと煮えてきたら調味料を入れて、しっかり混ぜながら焦がさないようにする。中火くらいにする。グリピーを入れて汁気がほどよくしっとりなるまで煮詰める。ダシや具の分量によっても味付けは変わるので、その都度調味料を加える。



## 食育の取り組み

### \* クリスマス会 \*



フッシュド/エルを作りました★  
いちごをサンタに見立てとっても  
キュート☆彡



クラス毎にパーティメニューを楽しみました。とても喜んでくれました♪♪



わぁ〜すごいね！噴水〜

星を散らしたミトロ-7と川-サタ、2色のボンとデザートも用意しました。噴水7ル-ツポン汁も大人気でしたよ☆☆

### \* 誕生会の様子 \*

ランチプレートで  
食べるご飯は楽し  
くて、美味しいね♪



### \* だいこんを見せてあげました \*

