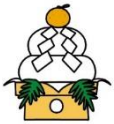




新年明けましておめでとうございます。年が明け、寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っている時は人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、消毒、手洗いやうがい等が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気に冬をのりきりましょう。



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。「あ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。



鏡もちのいわれ

鏡餅の飾りにはそれぞれ意味があります。

- * 裏白(うらじろ)・・・長寿と夫婦円満
- * こんぶ・・・喜ぶ
- * ダイダイ(みかん)・・・代々栄える
- * くしがき・・・幸運を取り込む
- * ユズリハ・・・家系が絶えずに続く



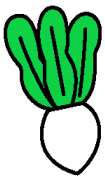
おせち料理の意味

- * 黒豆・・・“マメ”で元気に過ごす
- * 田作り・・・豊作を祈る
- * 昆布巻き・・・毎日の健康をよる“こぶ”
- * レンコン・・・先々の見通しが利くように



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。



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	547kcal	17.3g	21.2g	1.8g 未満	233mg

♪1月の献立予定♪



7日(火)・・・七草がゆ

15日(水)・・・鏡開きとしてお汁粉を3時のおやつに頂きます。

17日(金)・・・誕生会です。わかめご飯、チキンカツ、マカロニサラダ、スープ、果物をします。

31日(金)・・・節分の集いです。以上児さんはサラダ巻き、未満児さんはサラダ散らし寿司、いわしの豆腐ハンバーグ、すまし汁、果物です。お楽しみに♪

今年の恵方は西南西やや西!

～肉団子のスープ煮(4人分)♪

白菜 4～5枚 人参 1本 玉葱 1玉 大根(かぶ、じゃがいもでも可) 1/4本
 肉団子(豚ミンチ 200g 玉葱 1/4玉 卵 1/2個 塩、胡椒適量、片栗大さじ1)
 調味料(醤油 小さじ1～2 食塩、鶏ガラスープの素)

- ①豚ひき肉に、みじん切りした玉ねぎ、卵、塩胡椒、片栗を加えてよく混ぜる。
- ②白菜、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、人参、かぶなども一口サイズに切る。
- ③鍋に②の野菜のうち人参と玉ねぎ、水を材料がかぶるくらい入れて野菜が少し柔らかくなるまで煮込む。
- ④①の肉をだんご状に丸めたものを③に入れて炊いていく。
- ⑤白菜を加え、調味料で味をつけて、しばらく煮込んで出来上がり。

🌸🌸🌸 **食育の取り組み** 🌸🌸🌸

＊おもちつき前日に食育をしました＊

ミニチュアの鏡餅をみんなで協力しながら作りました。
 どこに飾ったらよいか、難しかったけど、興味を持ってくれました。



紙芝居のお話登場する、小麦粉や、もち米、お米などを実際子ども達に見せました。明日のお餅になるのは、もち米やで～と言っていました。



↑最後は、おもちつきに関する〇×クイズをしました。楽しかったね!

＊クリスマス会＊



グループ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♪



メニュー…キャップライス、ロースチキン、マッシュポテトのクリスマスサラダ、コーンスープ、クリスマスデザートです!



↑美味しかったよ～～!

↓ほんのり緑色のクリームにキラキラ

サイダーにラムネを入れて大盛り上がり!!

