



長野こども学園

2026、1、5

1月号



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つという間で、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づつ食べられるものが増えています。ご家庭で献立表を見てくれているよう、「明日のご飯は〇〇〇やろ～、おやつも知ってるよ～！」など言つてくれると、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、少しづ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」の挨拶とともに正月を迎えます。これから的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》

この日にいたぐ年越しそばは、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るといいですね。



《1月1日 元旦》

「元」は一年の初め、「旦」は朝のこと、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。



春の七草

七草粥は「無病息災」や、「一年間元気に過ごせますように」という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれ、お正月の間に食べ過ぎて疲れた胃には、とても良い食べ物です。園でも7日のおやつに出てきます。七草粥を食べて、元気に冬を乗り切りましょう！



すずしろ（大根）
なすな・せり・すずな
ごぎょう・はこべら
ほとけのざ

鏡開きってなに？

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を、木槌などで割ってぜんざいやあられにして食べることです。園でも「今年一年元気に過ごせますように」と願いを込めて、15日のおやつにお汁粉をいただきます。

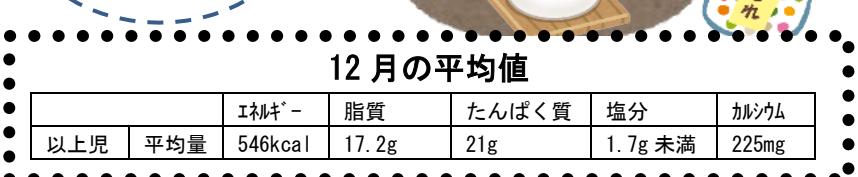


12月の平均値

	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	17.2g	21g	1.7g 未満	225mg

《今月の食育予定》

23日(金)・・・誕生会は、わかめご飯、チキンカツ、かぼちゃのサラダ、コンソメスープ、乳酸菌飲料です。



30日(金)・・・節分の日の集いでは、サラダ巻き、がんも煮、いわしのつみれ汁、プチゼリーです。

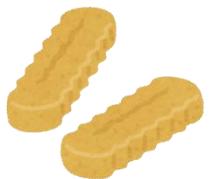
未満児クラスはちらし寿司になります。お楽しみにね♪



ちんすこう

小麦粉 160g きな粉 15g 上白糖 70g 油 70g

- ① 小麦粉ときな粉、砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に油を加え、全体的に混ぜ合わせる。
- ③ 生地をひとまとめにし、5cmの長さの棒状に成型し、天板に並べる。
- ④ ③を180°Cに予熱したオーブンで12分ほど焼いて出来上がり。



* サクサクの食感に仕上げるために、生地はこねすぎないようにしてください * 焼き立ては崩れやすいです *

食育の取り組み

クリスマス会



ピンクと緑のスポンジにもみのき柄をつけました☆シフルーツとクリームもかわいくトッピング☆☆

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♪♪



星を散らしたミートローフとツリーサラダ、2色のパンとデザートも用意しました。噴水フルーツも大人気でしたよ☆☆



誕生会の様子



エミリーちゃん
と餅つき！

出来たお餅を鏡餅に
組み立てます！

もち米と白米の違い
のお話をした後、色
の違いを比べました

小さいお友達も
見学しました！



組み立てた鏡餅を運
ぶレースをしました。



ペッタン、ペッタンかいっぱい
きました。つきたてのお餅は磯
部、きなこでいただきました。

