



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。

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日のおやつに出ます。七草粥を食べて、元気に冬を乗り切りましょう！



すすしろ（大根）
なすな・せり・すすな
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。

《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♪

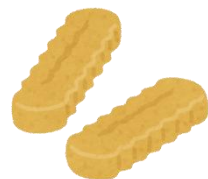
《**ちんすこう**》

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℃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 *

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



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☆多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♪♪

わぁ～すごいね！噴水～

星を散らしたミートローフとツリサラダ、2色のパンとデザートも用意しました。噴水ゲームも大人気でしたよ☆☆

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！

組み立てた鏡餅を運
ぶレースをしました。

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

ペッタン、ペッタンカいっばい
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。

小さいお友達も
見学しました！

おもちつきの様子