



令和6年度

1月

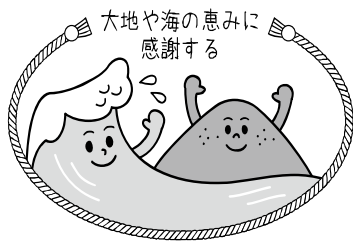
鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひ致します。さて、1月に入り寒さがさらに厳しくなり、年末年始で乱れてしまった生活リズムも重なり、体調を崩しやすくなります。良い生活リズムの基本、早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に乗り切りましょう。12月はけやき組のお友達とピザ作りを行いました。予定していた材料の他に、急遽園の畑で収穫されたほうれん草も加えることになり、野菜たくさんピザになりました。トッピングの作業をグループ毎に行ってもらったところ、大人ではあっという間に終わるような作業もケチャップの塗り方や野菜やチーズの配置などじっくりこだわって行っている姿が印象的でした。自分たちで作った分美味しさも格別だったようです。ご家庭でも年末年始楽しい出来事がたくさんあったことと思います。おいしいエピソードなども添えてぜひ教えて頂きたいです。

## ～日本の行事食「おせち」について～

新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた年中行事の行事食です。日本の行事に込められた想いやおせち料理のそれぞれの意味などあらためて確認してみましょう。

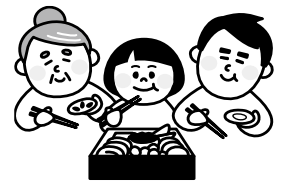
### 行事に込められた想い



### お正月

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ちばらうという願いがこめられています。

行事食を家族や親戚、地域の人など幅広い年代の人と いっしょに食べることで、結びつきが強まるとともに、地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいくという大切な時間でもあるのです。



年中行事は食と関連するものが多く、各行事に決められた特別な食べ物(行事食)が作られます。

参照 農林水産省「和食 WASHOKU」他

### ●おせち料理●

おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。



**かずのこ** にしんという魚の卵なので、子孫繁栄の願い。



**昆布巻き** よろこぶのこぶとなり、お祝いの縁起物です。



**黒豆** まめに働き、まめに暮らせますように。



**えび** えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。



**田作り** 田を作るということから、農作物の豊年や、家内安全などの願い。



**れんこん** 穴があって向こうがみえます。先を見とおせる年でありますように。



**伊達巻** だてとは粋とされ、勤勉などを意味しています。



**紅白 かまぼこ** 形が日の出に似ているので、初日の出を意味します。



**栗きんとん** きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。



令和6年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	水		年始休園	
02	木			
03	金			
04	土	クラッカー,牛乳	ツナカレーライス,かぼちゃのバター煮,ヨーグルト	星たべよ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
05	日			
06	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,わかめと油揚げのみそ汁,鮭の西京焼き,里芋の煮ころがし,オレンジゼリー	バウムクーヘン,せんべい,牛乳
07	火	ビスケット,牛乳	ポロニューゼスパゲティ,豚肉入りわかめスープ,バナナ	☆七草の日☆七草ご飯,牛乳
08	水	クラッカー,牛乳	ご飯,春菊と白菜のスープ,マカロニオムレツ,ツナキャベツサラダ,オレンジ	お麩ラスク,せんべい,牛乳
09	木	ソファール元気ヨーグルト	4,5歳児: 湯もち3種(きな粉,のり,納豆), 湯仙仙雑煮風汁, みかん 0~3歳児: 湯もち, 湯仙仙雑煮風汁, 鯖の塩焼き, のり納豆, みかん	お誕生日ケーキ,牛乳
10	金	星たべよ,牛乳	ご飯,白菜と人参のみそ汁,さわらの香味焼き,南瓜のそぼろ煮,グレープフルーツ	フルーツヨーグルト,菓子,麦茶
11	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,バナナ	ミルクボンデーナツ,牛乳
12	日			
13	月			
14	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,さつま汁,擬製豆腐,きゅうり漬け,りんご	マシュマロバー,牛乳
15	水	星たべよ,牛乳	トッピングうどん,フルーツポンチ	わかめおにぎり,牛乳
16	木	白ブドウ&ほうれん草ジュース	豚丼,にぎやかおひたし,バナナ	レーズンボウル,牛乳
17	金	クラッカー,牛乳	ご飯,白菜と人参の味噌汁,鮭のごま風味焼き,にら納豆,みかん	夕焼けごはん,牛乳
18	土	あんぱまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,バター醤油ポテト,バナナ	パイ菓子,せんべい(以上児),アップル&キャロットジュース
19	日			
20	月	ビスケット,牛乳	カレーマーボー丼,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	リングドーナツ,牛乳
21	火	ソファール元気ヨーグルト	バターロールパン,クリスピーチキン,根菜と小松菜のサラダ,オレンジ	ごへいもち,麦茶
22	水	あんぱまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,骨太卵焼き,もやしの納豆和え,グレープフルーツ	きな粉トースト,牛乳
23	木	ジョア(ストロベリー)	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,ぶりの照り焼き,かぼちゃのバター煮,みかん	焼き芋,クラッカー,牛乳
24	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,納豆チーズオムレツ,うまっこりー,オレンジ	ひじきおにぎり,牛乳
25	土	星たべよ,牛乳	ハヤシライス,中華風わかめスープ,さつま芋グラッセ,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
26	日			
27	月	ジョア(プレーン)	ご飯,なめこと油揚げのみそ汁,湯豆腐の松風焼き,三色おひたし,バナナ	ごまマカロニ,せんべい,牛乳
28	火	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の西京焼き,湯煮豆,オレンジ	パングラタン,麦茶
29	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,ミネストローネ,ふわふわ卵焼き,胡瓜とささ身のごまサラダ,バナナ	キャラメルポップコーン,牛乳
30	木	ウエハース,牛乳	キーマカレー,もやしとにらの和え物,ソファール元気ヨーグルト	たいやき,チーズ(以上児),牛乳
31	金	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐となめこのみそ汁,鯖の塩焼き,中華きゅうり,バナナ	おかかチーズおにぎり,牛乳

## 今月の献立について

※献立は都合により変更になることがあります。

今月はお正月にちなんだメニューを取り入れてみました。年に一度のお楽しみおもち給食では、今年もつつみ屋さんの白団子にきなこ、のり、しょうゆの味付けで頂きたいと思えます。その他にも七草の日の七草ご飯、煮豆、松風焼きを提供予定です。松風焼きは表面にけしの実や青のりをトッピングすることから裏には何も無い、隠し事のない正直な生き方ができるようにという想いが込められているそうです。今年もよろしくお願いたします。



		1人当り - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	620	24.2	19.4	1.5
	目標量	610	25.2	17	1.6
3歳未満児	給与量	540	20.7	16.5	1.2
	目標量	540	22.3	15	1.5