きゅうしょくだより　1月

牛窓ルンビニ保育園
令和6年度　1月

家族団らんの食卓で体も心もぽっかぽか

家族みんなで食べる食事には、体も心も温かくする力があります。

幼児期に大切な「共食」

「楽しく食べる子ども」に成長していくためには、幼児期に家族や友だちなどと食事をする経験が欠かせません。子どもは身近な人と共食することによって、安心感や信頼感を深めていくことができます。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていくための基盤になるものです。

ひとりぼっちで食べる食事は、食がすすまず、心和む時間になりません。できるだけみんなと一緒に食事をしましょう。

会話でおいしさアップ！

せっかく家族がそろった食事なのに、テレビをつけていませんか。子どもはテレビを見ながら食事に集中することができません。テレビは消して、家族で会話を楽しみながら食事がしたいものです。

家族みんなで食べる食事は、食欲が増し、何気ない話から子どもの健康状態や、心の様子などを知ることができます。

もっとおいしく食べるために、みんなで会話をしながら食事をしましょう。

☆1年間を振り返って

お子さんは家庭で、どのくらいこの言葉を口にしていたでしょう。これらは、食べ物への言葉です。来年の感謝などを表すもこの言葉を欠かさない食卓にしましょう。

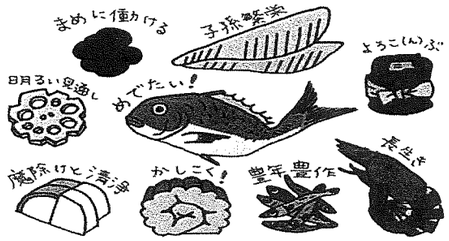
子どもに伝えていきたい伝統的な行事

行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族で一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか？

どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事といえば、おせち料理ですが、もともとは、五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節供（おせちく）」が変化したものです。今では、正月料理のことだけをさすようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

おせち料理に込められた意味



白菜チャウダー（旬の野菜レシピ）

材料	分量（g）	作り方　（幼児一人分）
白菜	30	①　白菜は洗って5㎜幅ぐらいに切る。
にんじん	10	にんじんは皮をむいて1cm角の角切りに切る。
玉ねぎ	30	玉ねぎは皮をむき1cmの色紙切りにする。
ベーコン	7	ベーコンは5㎜幅に切る。
バター	3	②　コンソメは水をひにかけて、コンソメスープにしておく。
小麦粉	3	③　鍋にバターをひいてベーコンを炒め、玉葱、にんじん、白菜の順に
牛乳	135	炒めていきます。火が通ったら小麦粉を加え炒め、牛乳を少しづ
コンソメ	1	つ加えながらだまにならないようにのばしていく。コンソメスープもゆ
水	80	っくり加えていく。
塩・こしょう	0.5	③　塩・こしょうで味を整える。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
4	土	ミートソーススパゲティー　オレンジ	マリービスケット お茶	まがりせんべい 牛乳	野菜類
6	月	ハヤシライス　コーンサラダ　チーズ（3上）	クラッカー お茶	バウムクーヘン 牛乳	魚類
7	火	麦ごはん　白菜と豚肉のオイマヨ炒め きゅうり和え　じゃがいものそぼろ煮　みかん	みかん缶 お茶	レーズンパン 牛乳	豆・豆製品
8	水	ごはん　鶏肉のオーロラソース　チョレギサラダ きくらげと卵のスープ　グレープフルーツ	バナナ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	いも類
9	木	わかめごはん　煮魚　白菜サラダ ナムル風煮浸し　バナナ	ミロトースト 牛乳	さつまいものハニーバター 牛乳	肉類
10	金	ごはん　肉豆腐　揚げごぼう ブロッコリーのおかか和え　オレンジ	ビスコ 牛乳	プチクッキー ★牛乳	海藻類
11	土	焼きそば　りんご	一口カステラ 牛乳	雪の宿 牛乳	きのこ類
14	火	麦ごはん　豆腐のかば焼き風 法蓮草の胡麻和え　相性汁　オレンジ	白い風船 牛乳	プリン 牛乳	海藻類
15	水	雪だるまランチ（ごはん　豚肉のマーマレード焼き 法蓮草ソテー　スパゲティーサラダ　バナナ）	クッキー 牛乳	たこ焼き 牛乳	魚類
16	木	麦ごはん　魚のゆかり焼き　湯豆腐 胡麻マヨサラダ　スウィーティー	クラッカーサンド 牛乳	くろ棒 牛乳	肉類
17	金	ごはん　かに玉風　中華サラダ じゃがいもの照り焼き　グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳	肉まん ★牛乳	緑黄色野菜
18	土	もやしラーメン　オレンジ	かりんとう 牛乳	ぽたぽた焼き 牛乳	野菜類
20	月	ごはん　魚の胡麻漬け焼き　煮豆 法蓮草のおかか和え　バナナ	動物ビスケット 牛乳	芋けんぴ 牛乳	きのこ類
21	火	ごはん　ミートボールの甘酢煮　ミモザサラダ ジャーマンポテト　デコポン	きなこもちせんべい 牛乳	ケーキ 牛乳	魚類
22	水	麦ごはん　ツナ入り厚焼き玉子 ひじきのミルキーサラダ　豚汁　オレンジ	コーンフレーク 牛乳	レモンケーキ 牛乳	豆・豆製品
23	木	揚げ蓮根とじゃこのごはん　鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え　煮豆　バナナ	チーズケーキ風トースト 牛乳	あんまん ★牛乳	海藻類
24	金	ごはん　豚肉の塩ダレ炒め　華風和え ポテトサラダ　グレープフルーツ	きな粉豆 牛乳	えびせん 牛乳	きのこ類類
25	土	かきたまうどん　りんご	リッツ 牛乳	ムーンライト 牛乳	野菜類
27	月	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き　オレンジ 里芋の煮っころがし　きゅうりの酢の物	ジャムサンド 牛乳	まがりせんべい 牛乳	肉類
28	火	パン　豚肉のピカタ　白菜チャウダー 粉ふき芋　グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	ふかし芋 牛乳	魚類
29	水	ごはん　豚肉の生姜焼き　南瓜の甘煮 法蓮草とえのきのひたし　バナナ	シガーフライ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	豆・豆製品
30	木	ごはん　酢豚　バンサンスー　しゅうまい オレンジ	ポーロ 牛乳	プチケーキ ★牛乳	いも類
31	金	ごはん　ミートローフ　マカロニサラダ 小松菜とツナの和え物　スウィーティー	えびせん 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	きのこ類

★強化牛乳になっています。