

2024

1月 こんだてひょう



2024年

企業主導型保育所OURS baby

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily menus and their corresponding nutrient values.

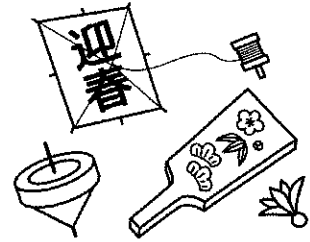
1か月の平均栄養量(おやつ含む)

エネルギー 467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

# 食育だより

新たな1年が始まりました。  
令和6年も子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思います。  
今年もどうぞ宜しくお願い致します。



## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。

## 郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。