

日	月	火	水	木	金	土																
<p>「明けましておめでとうございます！」</p> <p>新年、明けましておめでとうございます。昨年の1月にコロナウイルス感染症が流行り始めてから1年になりますが、まだまだ終息の兆しが見られません。コロナ渦でのお休みの過ごし方は、大変だったと思います。それぞれのご家庭でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。楽しく笑って過ごせたことでしょうか。コロナに加え、冬の感染症が流行する時期です。生活習慣を整え、規則正しい生活をするのも大切ですが、日々元気に笑って、心も体も健やか過ごせるようにしましょう。朝起きたとき。夜お布団に入る前に笑って「ハグ」やってみてください。</p> <p>【旬の食材を積極的に食べましょう】</p> <p>日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多い落花生・栗等の木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれます。この時期はたくさんの旬の食材を入れた鍋料理がおすすめです。</p>					1 元日	2																
<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>エネルギー 521kcal</td> <td>三才以上児</td> <td>エネルギー 625kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 18.5g</td> <td></td> <td>たんぱく質 23.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 質 16.3g</td> <td></td> <td>脂 質 19.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カルシウム 209mg</td> <td></td> <td>カルシウム 241mg</td> </tr> </table>					三才未満児	エネルギー 521kcal	三才以上児	エネルギー 625kcal		たんぱく質 18.5g		たんぱく質 23.3g		脂 質 16.3g		脂 質 19.5g		カルシウム 209mg		カルシウム 241mg		
三才未満児	エネルギー 521kcal	三才以上児	エネルギー 625kcal																			
	たんぱく質 18.5g		たんぱく質 23.3g																			
	脂 質 16.3g		脂 質 19.5g																			
	カルシウム 209mg		カルシウム 241mg																			
3	4	5 小寒 (しょうかん)	6	7	8	9																
<p>【お手伝いのススメ】</p> <p>お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いが出来れば、子どもは食卓を囲む場所が好きになります。また、色々な食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減ってくることも。更にお手伝いをして「ありがとう」と言われると子どもはうれしくなり「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていきます。楽しみながら始めてみましょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>きのこうどん 鶏の照り焼き 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、さんまの蒲焼 キャベツの和え物 みそ汁、果物</p> <p>さつま芋の蒸しパン 牛乳</p>	 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>根菜たっぷり和風カレー サラダ 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>野菜あんかけ丼 南瓜煮 みそ汁、果物</p> <p>みかん寒天、牛乳</p>	<p>誕生会</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ 添え野菜、フライドポテト コーンスープ</p> <p>ケーキ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																
10	11 成人の日	12	13	14	15	16																
<p>【「4つのお皿」ってなあに？】</p> <p>日本の伝統的な食事は「主食・汁・二菜」の形式。この4種類が揃うと、自然とバランスの良い食事になります。子どもには「4つのお皿」と話すと解りやすいでしょう。ご飯は左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら右手に箸を持ち、左手で茶碗を持つという食べ方をスムーズに教えることができました。順番に食べる食べ方も、一緒に教えられるメリットもあります。</p>		<p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏のから揚げ 和え物 みそ汁、果物</p> <p>チーズケーキ、牛乳</p>	 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>混ぜご飯 ブリ大根、和え物 みそ汁、果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、麻婆豆腐 中華風和え物 みそ汁、果物</p> <p>おやつピザ、牛乳</p>	<p>旧正月</p> <p>「おせち」を食べよう</p>  <p>集金日</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚、煮物 紅白なます、きんとん 黒豆、かまぼこ、田作り 吸い物、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																
17	18	19	20 大寒 (だいかん)	21	22	23																
<p>【命をいただくことについて】</p> <p>食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくことを伝えてみましょう。例えば、食べた後の種は土に植えると芽が出ることや人参や大根の切り口に水をつけると芽吹くことなど、見たり、触れたり香りをかいだりして五感で感じることで、子ども達は食材の命を実感することができます。また「牛乳は牛のお母さんのおっぱいのおすそわけ」など命を分けてくれる動物への感謝も伝えていきましょう。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼、ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>チーズ、クラッカー 牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、目光のから揚げ 大根の洋風煮 スープ、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 金平ごぼう、みそ汁 果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚 和え物、豚汁 果物</p> <p>ごぼうスティック、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>以上児⇒ピザトースト 未満児⇒ロールパン クリームシチュー サラダ、果物</p> <p>あられ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																
24/31	25	26	27	28	29	30																
<p>【厚着のし過ぎに注意しましょう】</p> <p>新生児の頃は保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えて風邪をひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけていきましょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ひじきご飯 ぶりの照り焼き、添え野菜 みそ汁、果物</p> <p>かりんとう、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 未満児⇒せんべい</p>	 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>けんちんうどん 厚焼き玉子 果物</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>菜の花ご飯 野菜炒め みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>防犯訓練</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス サラダ フルーチェ</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。