



## 1月の給食だより



谷頭こども園  
令和3年1月4日



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちにとって、笑顔いっぱいのよい年になりますように職員一同でがんばります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さが更に厳しくなるころで(1/5)、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春(節分)までを「寒の内」といい、1年でいちばん寒い時季です。大寒はその中でもいちばん寒いとされる日です。



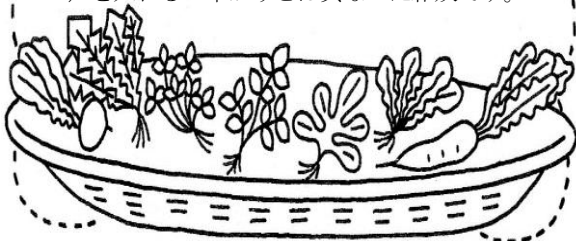
## 鏡開き

1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願ひながら、開いたおもちを食べましょう。



## ななとこ祝い(ななとこいわい) 1月

数えて7歳になった子供たちの健やかな成長を願ってお祝いと厄払いをするもの。ななとこずしは旧薩摩藩の都城地方に伝わる行事食。この日は、昆布、かしわ(鶏肉)、人参、里芋、せり、大根などの7種類の野菜や餅を入れた七所雑炊(ななとこずし)がつくられた。7歳になった子どもたちは、近隣の7軒の家をまわり、ななとこ雑炊をもらって回った。春の七草(せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れる七草がゆとは異なった雑炊です。



### (おねっこ)

正月飾りやお札を集めて焼き、この日にお餅を焼いて食べながら無病息災を祈るものです

(お弁当の日)1月8日(金)です。お願ひします

十五日正月(15日)

小正月とも言い、14日に餅をついて、えのきの枝を三つ又に作り、色付けした「繭(め)のもち」(小さな角餅)をさし、神仏、台所、墓、玄関に飾り、家の繁栄を願うもの。農耕神の予祝の花とされている桜の花や、実った稲穂に見立てます。

## 体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜を汁物などに入れて食べると、体がぽかぽかします。



1月8日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	4	18	玄米入り御飯 鶏肉のごまみそ焼 かぼちゃサラダ 卵の花	青さのすまし汁 納豆 りんご	果物のクリーム和え	米、玄米、きび砂糖、ごま、卵不使用 マヨネーズ、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、組ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、納豆	かぼちゃ、バナナ、りんご、にんじん、きゅうり、いちご、コーン缶、葉ねぎ、あおのり
火	5	19	玄米入り御飯 揚げ魚のタルタルかけ せん野菜 昆布の佃煮	しめじのみそ汁 納豆 りんご	かねん汁 チーズ	米、卵不使用マヨネーズ、パン粉、油、玄米、全粒粉、きび砂糖、ごま	白身魚、チーズ、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、油揚げ、木綿豆腐、麦みそ、鶏もも肉(皮付き)、納豆	キャベツ、りんご、にんじん、だいこん、しめじ、葉ねぎ、たまねぎ、ごぼう、パセリ、こんぶ(煮物用)、カットわかめ、しょうが
水	6	20	玄米入り御飯 おでん 白菜の和え物 そうめん汁	納豆 りんご	牛乳 かるかん	米、じゃがいも、板こんにやく、上新粉、やまといも、きび砂糖、干しとうめん、玄米	牛乳、鶏もも肉、卵、挽きわり納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、納豆	はくさい、だいこん、りんご、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(煮物用)、レモン果汁
木	7	21	7日七とこずし、21日玄米入り御飯 ぶりの照り焼き 紅白なます ごまみそ汁	21日納豆 りんご	果物盛り合わせ チーズ	米、さといも、きび砂糖、ごま	ぶり、チーズ、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、りんご、バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、いちご、もやし、せり、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(煮物用)、干しいたけ
金	8	22	玄米入り御飯 揚げだし豆腐 ほうれん草のごま和え こんにやくの土佐煮	白菜のみそ汁 納豆 りんご	芋ぜんざい 焼き小あじ	米、板こんにやく、きび砂糖、さつまいも(皮付)、油、玄米、片栗粉、すりごま	木綿豆腐、あずき(乾)、挽きわり納豆、麦みそ、食べるいわし、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節、納豆	ほうれんそう、りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ
土	9	23	きのこの炊き込みご飯 のっぺい汁 りんご		牛乳 バナナ	米、さといも、玄米、片栗粉、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、りんご、にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、干しいたけ、ひじき
月		25	玄米入り御飯 豚肉のケチャップ炒め やみつぎキャベツ 人参しりしり	切り干し大根のみそ汁 納豆 りんご	ヨーグルト	米、きび砂糖、玄米、コーンフレーク、ごま油、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵、挽きわり納豆、麦みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、納豆	バナナ、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いちご、ホールトマト缶詰、葉ねぎ、切り干しだいこん、しょうが
火	12	26	玄米入り御飯 あじのごま焼き もやしの和え物 きんぴらごぼう	かぶのみそ汁 納豆 りんご	塩おにぎり おしゃぶり昆布	米、玄米、ごま、片栗粉、ごま油、きび砂糖	あじ、挽きわり納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、納豆	にんじん、りんご、ごぼう、かぶ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、こんぶ
水	13	27	玄米入り御飯 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー 大根サラダ	キャベツのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 しらす入りがね	米、さつまいも、やまといも、全粒粉、油、玄米、卵不使用マヨネーズ、きび砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、納豆	たまねぎ、だいこん、りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、カットわかめ
木	14	28	玄米入り御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め チンゲン菜のおかか和え	玉葱のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 果物盛り合わせ	米、玄米、ビーフン、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、納豆	チンゲンサイ、りんご、ぼんかん、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、いちご、葉ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、にんにく
金	15	29	玄米入り御飯 さばの竜田揚げ きのこ炒め 白菜のりあえ	豆腐のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 にらチヂミ	米、米粉、油、玄米、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、挽きわり納豆、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、油揚げ、納豆	はくさい、りんご、しめじ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、コーン缶、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ、しょうが
土	16	30	牛丼 なめこ汁 りんご		お茶・麦茶 ごま塩おにぎり	米、玄米、油、ごま、きび砂糖	牛肉(ばら)、木綿豆腐、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、なめこ、葉ねぎ、しょうが

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。