



# 1月給食だより

R3年12月28日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

今年も残りわずか、楽しいお正月が待ち遠しいですね。お正月にはおせち料理を食べますか？行事のたびに何気なく食べている料理には、家族の健康や安全、豊作などの願いが込められています。どんなものがあるのか、それらにはどのような意味が込められているのか、子どもたちに知らせて伝えていくことは大人の大切な役目ですね。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	17・31	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
午前食 (昼食)	豆腐のふんわり揚げ ブロッコリーの和え物 れんこんの煮物 青さのみそ汁	鶏肉の塩麴焼き 大根とツナのあえ物 人参のきんぴら なめこのみそ汁	鮭フライのごまだれかけ せん野菜 五目豆 白菜のみそ汁	松風焼き ほうれん草のおかか和え 大根とあげの煮物 南瓜のみそ汁	ななとこずし7日 ぶりの照り焼き 紅白なます 南瓜の煮物21日 玉ねぎの味噌汁	昆布の炊き込みご飯 じゃがいものみそ汁
午後食 (おやつ)	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ごま豆乳汁	牛乳 お麩の黄な粉まぶし	果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 さといも菓子	おにぎり
日	24	11・25	26	13・27	14・28	15・29
午前食 (昼食)	おでん キャバツの香り 漬け わかめのみそ汁	飴肥天 ひき肉ともやし の炒め 白菜の昆布和え 大根のみそ汁	しらす入りがね 厚焼き卵 カリフラワーの和え物 もすくのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 大根のから揚げ ほうれん草の白和え 舞茸のすまし汁	さばの竜田焼き 豚とこんにゃくの炒め 切干大根のねりごま和え キャバツのみそ汁	豚肉の甘辛丼 もやしのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	ぜんざい みかん	牛乳 野菜のパンケーキ	果物の盛り合わせ 小あじ	おにぎり おしゃぶり昆布	デコボン チーズ

※1月12日(水)はお弁当の日となっています。ばなな組は東霧島神社に初詣に行きます。

## 七所祝い「ななとこいわい」

七所祝いは他地区の七五三にあたるもので、数え年に7歳になった子どもたちの成長を祝ってお祝いと厄払いをする行事です。この日は、こんぶ、かしわ(鶏肉)、人参、里芋、セリや大根などの7種類の野菜やもちを入れた七所雑炊(ななとこずし)が作られました。7歳になった子どもたちは、近隣の7軒の家をまわり、七所雑炊(ななとこずし)をもらって回ったそうです。このように都城地方では、一般的に1月7日に食べられる「七草がゆ」ではなく「七所雑炊(ななとこずし)」が昔から食べられています。その昔ながらの味を園でも子どもたちに味わってもらいたいと思っています。

## 手づかみってどうなの？

赤ちゃんの離乳食が後期の9～11ヶ月頃になると歯茎で噛めるようになって咀嚼そしゃくの練習が始まり、だんだん自分で食べ物に手を伸ばし口に運びたがるようになります。テーブルや床に食べ物が落ちたり、手や洋服も汚れたりして大変な時期ですが、その手指で食べ物の感触を感じたり温度を感じたりしながらつかむときの力加減や口までの運び方を身につけ、上手に食べられるようになります。脳にも非常に有益な刺激を与えることも分かっており、意欲が育つ大切な時期とも言われています。つつい手伝ってあげたくなりますが、ゆったりとした気持ちで見守ってあげたいですね。また、この離乳食の時期だけに限らず焼きいもやみかんの皮をむいたり手指を使って食べる行為は、脳に良い刺激を与えますね。