

1月台所だより

R6年12月28日
 おおむたこども園
 栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	20	14・28	15・29	16・30	17・31	4・18
午前食(昼食)	鶏の塩こうじ焼き 卵の花 青梗菜の和え物 キャベツのみそ汁	牛肉ごぼうのしぐれ煮 かぼちゃの天ぷら やみつきキャベツ しめじのみそ汁	さばの照り焼き ほうれん草炒め 千切り大根の酢の物 豆乳のみそ汁	おでん ゆで卵 キャベツの香り漬け 玉ねぎのみそ汁	いわしのかば焼き わかめの佃煮 里芋と小松菜のごま和え 白菜のみそ汁	マーボー丼 じゃが芋のみそ汁
午後食(おやつ)	クリームフルーツ和え	おこわおにぎり	果物の盛り合わせ ベビーチーズ	牛乳 里芋菓子	豆乳もち	デコボン チーズ
日	6・27	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
午前食(昼食)	揚げ鶏のごまだれ ほうれん草の白和え 甘辛じゃがいも 青さのすまし汁	七とこずし ぶりの竜田焼き 紅白なます 豆腐のみそ汁	豆腐入り松風焼き ブロッコリーの玉葱ドレッシング 人参のから揚げ かぶのすまし汁	しらす入りがね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 わかめの味噌汁	揚げだし豆腐 ささみ野菜サラダ 雷こんにゃく 長ネギのみそ汁	豚肉の甘辛丼 大根のみそ汁
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ	油味噌おにぎり	果物の盛り合わせ ベビーチーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	芋ぜんざい	塩おにぎり

～ お知らせ ～

1月10日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。
 ばなな組、もも組は、東霧島神社へ歩いて初詣に行きます。

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7歳になった子どもたちの成長を祝って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軒の家を回って、七所雑炊(ななとこずし)をもらって食べたそうです。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「七草粥」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子どもたちに味わってもらうため園では1月7日の日は「ななとこずし」を食べます。

手づかみってどうなの？

赤ちゃんが歯茎で噛めるようになる9～11ヶ月頃になると咀嚼^{そじやく}の練習が始まり、だんだん自分で食べ物に手を伸ばして口に運びたがるようになります。その手指で食べ物の感触、温度を感じ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。脳にもとても良い刺激を与え、意欲が育つ大切な時期とも言われています。また、この離乳期だけに限らず、焼きいもやみかんの皮むきは、脳に良い刺激を与えます。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。