

1月の台所便り

縄瀬保育園

令和7年1月7日

別府 由香

1月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は15日（木）です

5・19（月）	6・20（火）	7・21（水）	8・22（木）	9・23（金）	10・24（土）
揚げ鶏のごまだれ ほうれん草と ひじきの白和え 甘辛じゃがいも かぶの味噌汁	豆腐入り松風焼き ブロッコリーの玉 ねぎドレッシング 人参のから揚げ 白菜の味噌汁	七とこずし（7日） ぶりの塩焼き 紅白なます 南瓜のおかか煮（21 青さのすまし汁	しらす入りがね 高野豆腐の煮物 キャベツの香り漬け わかめの味噌汁	揚げ出し豆腐 ささみと 野菜のサラダ 雷こんにゃく しめじの味噌汁	豚肉の甘辛丼 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルトケーキ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 ぜんざい	麦茶 塩おにぎり
26（月）	13・27（火）	14・28（水）	29（木）	16・30（金）	17・31（土）
鶏の塩麴焼き 炒り豆腐 青梗菜の和え物 キャベツの味噌汁	牛肉とごぼうの しぐれ煮 南瓜の天ぷら やみつきキャベツ 豆腐の味噌汁	鯿の照り焼き ほうれん草炒め 千切り大根の 酢の物 豆乳の味噌汁	おでん ゆで卵 きゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁	鯖の蒲焼き ひじきの佃煮 里芋と小松菜の ごま和え もやしの味噌汁	炊き込みご飯 じゃがいもの 味噌汁
麦茶 果物の クリーム和え	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 里芋菓子	麦茶 豆乳もち	麦茶 果物 チーズ

ななとこいわい

〇七所祝い（1月7日）

七とこ祝いは、他地区の七五三にあたるものです。数え年7歳になった子ども達の成長を祝ってお祝いと厄払いをする行事です。

数え年7歳の子どもがいる家庭では、地域の神社やお寺にお参りをし、家族や親戚とごちそうを囲み、子どもの成長を祝いました。この日は、昆布、かしわ（鶏肉）、人参、里芋、せりや大根などの7種類の野菜や餅を入れた七所雑炊（ななとこずし）が作り、近隣の7軒の家をまわり、七所雑炊（ななとこずし）をもらって回るという風習がありました。

〇鏡開き（1月11日）

鏡開きは、お正月にお供えしていたおもちゃを包丁は使わず、木槌で、叩いて開き、汁粉やあられにして食べる事もあります。（園では、午後食にぜんざいにして頂きます）

「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「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。

〇小正月（1月15日）

豊作を願う餅花（めの餅）を三つ又に作った榎の枝にさします。これを神仏、台所、墓、玄関に飾り、家の繁栄を願います。めの餅は色付けした餅を小さく切り、榎に飾ります。

農耕神の予祝（よしゅく）の花とされている桜の花や、実った稲穂に見立てます。

〇生活リズムを整えましょう！！

年末年始のお休みはゆっくり過ごせましたか。おせちを食べたり、ゆっくりしたりできたのではないのでしょうか？長期休みの後は、体がだるかったり、眠さが続いたり体調が、思わしくない事があります。いつもの時間に起き、朝食をバランスよく食べて、元気に登園しましょう！！

〇寒い季節に、体を温めてくれる食べ物！！

ごぼう、人参、大根、れんこん、里芋、生姜、にんにくなどの根菜類は体を温める性質があります。葉物野菜は、冬の寒さに耐えることで、甘みが増して美味しくなります。（ほうれん草、小松菜、白菜等）※今年も子ども達の健やかな成長を見守り、栄養バランスの取れた安心・安全な給食を提供します。