



# 1月台所だより

R7年12月27日

谷頭こども園

栄養士 森一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5・19	6・20	7・21	8・22	23	10・24
午前食(昼食)	揚げ鶏のごまだれ ほうれん草のじきの白和え 甘辛じゃが芋 かぶのみそ汁 納豆、りんご	豆腐入り松風焼き アヒージョの玉ねぎドレッシング和え 人参のから揚げ 白菜のみそ汁 納豆、りんご	七とこすし(7日) ぶりの塩焼き 紅白なます 南瓜のおかか煮(21日) 青さのすまし汁 納豆(21日) りんご	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 納豆、りんご	揚げだし豆腐 ささみ野菜サラダ 雷こんにゃく しめじのみそ汁 納豆、りんご	豚肉の甘辛丼 大根のみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ 麦茶	果物の盛り合わせ ベビーチーズ 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 麦茶
日	26	13・27	14・28	15・29	16・30	17・31
午前食(昼食)	鶏の塩こうじ焼き 炒り豆腐 青梗菜の和え物 キャベツのみそ汁 納豆、りんご	牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃの天ぷら やみつきキャベツ 豆腐の味噌汁 納豆、りんご	あじの照り焼き ほうれん草炒め 千切り大根の酢の物 豆乳のみそ汁 納豆、りんご	おでん ゆで卵 きゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご	さばのかば焼き ひじきの佃煮 里芋と小松菜のごまあえ もやしの味噌汁 納豆、りんご	炊き込みごはん じゃが芋のみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルトババロア 麦茶	おこわおにぎり 麦茶	果物の盛り合わせ ベビーチーズ 麦茶	牛乳 里芋葉子 麦茶	豆乳もち 麦茶	バナナ チーズ 麦茶

～お知らせ～

1月5日(月)は、食材の仕入れが難しいため献立を変更します。

1月9日(金)はお弁当の日です。すみれさんはお弁当を持って東霧島神社へ初詣に行きます。

## 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お祝いと厄払いをする行事で旧薩摩藩に広く伝わっている行事です。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雜炊(ななとこすし)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、七所雜炊(ななとこすし)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「七所雜炊(ななとこすし)」が昔から食べられています。

私も子どもの頃からさつま揚げや三つ葉などが入った(ななとこすし)を食べていました。我が子の七草祝いには、わざわざ家まで(ななとこすし)を届けてくれた方もいました。家庭の味や風習を子どもたちに伝えたい行事です。その昔ながらの味を1月7日に提供します。

そろそろ年長さんは園でスプーンから箸へ移行する時期です。上手にスプーンを三点持ちができるようになっているかななどを見ながら進めていきます。ご家庭でもお箸を使うときには図の持ち方を見ながら確認をしてみてください。上の箸はえんぴつと同じ持ち方をします。まずはしっかりと上の箸を持って動かす練習をするといいそうですよ。大人が「こう動かすのよ」とやってみせると子どもたちもわかりやすいですね。

