

# 給食だより

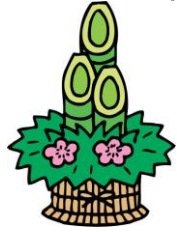
西方寺古城保育園

水俣市古城2丁目221-2

TEL 63-1828

園長 萩嶺善信

担当者 S尚子



## 謹賀新年



2010年の幕開けです。今年の干支 トラ のように、子どもたちが心もからだも強くて丈夫に育ちますよう願っています。

そのためにも、まずはバランスのとれた給食の提供を心がけていきたいと思ひます。また、今年も「食育」に力を入れていきたいと思ひますので、ご理解とご協力を宜しくお願ひ致します。



## 正月からはじめる食育



### 行事食の由来を子どもへ

正月は、新しい年と共にやってくる年神様を迎える行事です。おせち料理や雑煮などの正月ならではの料理をみんなで食べて祝いますが、こおような料理には、すべて深い意味が込められています。

最近では、こうした昔からの行事、風習・習慣が忘れ去られてきているようです。日本のいい伝統や行事を受け継いでいくためにも、子どもたちに、なぜ行事食を食べるのかという本来のいわれ、習わしを保育園でも伝えていくように努めていきたいと思ひます。

### おせち料理のいわれ

おせち料理の内容は、つくりおきできるものが中心です。正月の間は神聖な火はなるべく使わずにすむように、との思いが込められています。

#### 黒豆

邪気をはらい、まめ(まじめ)に暮らせますように  
田作り(ごまめ)

豊作をもたらしますように

#### 昆布巻き

「よろこぶ」という言葉にかけて

#### かずのこ

子宝に恵まれますように

#### きんとん

金運がよくなりますように

#### えび

腰が曲がるまで長生きできますように



### お知らせとお願い

1月より、ひまわりぐみも進級へ期待をもち、喜んで食事ができるようバイキングの練習を始めたいと思ひます。まずは、おかずのみを自分で取りに行きます。自分の食べれる量を解ることが目的です。また、トレイを使い食べ終わった食器を運んで片付ける練習もします。

もう一度、ご飯の量の確認をお願いします。15分~30分で食べられる分を持たせてください。足りないときは、おかずのおかわりがありますので、ご安心ください。

## 1月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
				1	2
				元日 	主食 汁物 主菜 副菜 3時のおやつ
4	5	6	7	8	9
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	もち
	みそ汁	かき玉汁	七草雑煮	みそ汁	番茶
親子煮	レバーのみぞれ和え	鮭のマヨ焼き	納豆	鯖の竜田揚げ	
ごぼうサラダ	りんご	ひじき煮	ごま和え	野菜スティック	
ミルク	番茶	ミルク	番茶	牛乳	
チョコ蒸しパン	きなこ団子	オープンロール	せんべい、チーズ	レーズンパン	
11	12	13	14	15	16
成人の日 	五分付き米	ひじきごはん	五分付き米	五分付き米	月見うどん
	クリームシチュー	みそ汁	みそ汁	みそ汁	番茶
	卵とじ	和風グラタン	めざし	鯖の照り焼き	
	じゃこふりかけ	野菜、デザート	ポテトサラダ	ブロッコリー	
	番茶	ミルク	番茶	牛乳	
	紫芋蒸しパン	プリンアラモード	おにぎり	もちもちパン	
17	19	20	21	22	23
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	炊き込みご飯
豚汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	番茶
お浸し	ピーナツ和え	栄養揚げ	すき焼き風煮	鯖のみそ煮	
昆布の佃煮	みかん	マカロニサラダ	小女子	里芋の煮物	
ミルクココア	番茶	ミルク	番茶	牛乳	
ホットケーキ	ぜんざい	バナナ、せんべい	お好み焼き	ジャムサンド	
25	26	27	28	29	30
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	焼きそば
ハヤシライス	みそ汁	みそ汁	わかめスープ	みそ汁	番茶
温野菜	ココット蒸し	麻婆豆腐	八宝菜	鶏のから揚げ	
福神漬け	きんぴらごぼう	ヨーグルト和え	海苔の佃煮	切干大根の煮物	
ミルク	番茶	いちごミルク	番茶	牛乳	
黒糖蒸しパン	芋まんじゅう	せんべい	いなり寿し	ピザパン	