

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
6	月	ふれんちぱい	ごはん	りんごかれー ふくじんづけ ふる一つぽんち	せんべい
7	火	ばなな	ごはん	はるまき ぶろっこりー とまと のっぺいじる	よーぐると
8	水	おかき	ぱん	やきそば ぱいんかん ちゅうかすーぷ	ばーむくーへん
9	木	せんべい	ごはん	はくさいとにくだんごのすーぷに まかろにさらだ おれんじ	おかき
10	金	かるしうむせんべい	ごはん	さかなのふらい ゆできゃべつ みそしる	えびせんべい
11	土	さぶれ	ぱん	くだもの ちーず ぎゅうにゅう	せんべい
14	火	びすけっと	ごはん	ぶたにくのけちやつぷいため どれっしんぐあえ みそしる	どーなつ
15	水	せんべい	ぱん	みーとすぱげってい やさいすーぷ みかん	くつきー
16	木	ぷりっつ	ごはん	ちくわのいそべあげ かぼちゃのあまに すましじる	せんべい
17	金	びすこ	ごはん	ころっけ れんこんきんぴら そくせきづけ みそしる	せんべい
18	土	くつきー	ぱん	くだもの ちーず ぎゅうにゅう	ふれんちぱい
20	月	えびせん	ごはん	うまに かいそうさらだ ぱいんかん	せんべい
21	火	くりーむうさんど	ごはん	ちきんなげっと かぶひたし かみなりじる	ぷりん
22	水	かきもち	ぱん	こーんらーめん きりぼしあえ とまと	おかき
23	木	さぶれ	ごはん	とりにくのてりやき ぶろっこりー とまと ぶたじる	あじつけこざかな・おかき
24	金	うすやきせんべい	ごはん	かぶしちゅー みーとぼーる ごまあえ	びすけっと
25	土	おかき	ぱん	くだもの ちーず ぎゅうにゅう	びすけっと
27	月	おかき	ごはん	いりどうふ あげごぼう みそしる	ぷりっつ
28	火	くつきー	ごはん	やさいのおかかあえ ぼいるういんなー ぱいんかん わんたんすーぷ	じゃむさんど
29	水	びすけっと	ごもくとりめし	えびふらい ゆできゃべつ すましじる	けーき
30	木	おこさませんべい	ぱん	きつねうどん はむふらい ごまあえ りんご	せんべい
31	金	ふれんちぱい	ごはん	かぼちゃさんどふらい きゃべつ とまと すましじる	しゅーくりーむ

※材料の都合により変更することがあります

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？  
年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食と言います。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

### おせち料理




おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

### 正月の縁起物 にしん・数の子




にしんは「春告魚」ともいわれ、正月料理などに欠かせません。また、数の子は、にしんの卵巣を塩漬けにしたもので、子孫繁栄の願いを込めて、おせち料理に入られています。


### れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起の良い野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

**先が見通せる**



### 1月11日は鏡開き



1月11日は、お供えしていた鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。年神様にお供えしていた鏡もちには神様の魂が宿り、食べることでその力を授けてもらうという意味があるのです。

### おもちをのどに詰まらせないように

おもちのはのどに詰まらせやすい食品のひとつです。窒息事故を起こす可能性があります。おもちに限りませんが、食べたものを詰まらせないために、遊ばせたりせず食べることに集中させる、水分でのどを潤してから食べる、1回の量を少なくしよく噛むなどの工夫をしましょう。

### 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

### 食育クイズ

Q. こんにゃくの原料は何でしょう？

①海藻 ②いも ③ごま

A. ②いも

サトイモ科の「こんにゃくいも」を乾燥させて粉にし、石灰水と混ぜて練り、ゆでるとこんにゃくが完成します。