

令和4年1月 離乳食献立表

1月食育だより



寒さが厳しくなってきました。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さからも体力を奪われやすくなります。生活リズムや食事内容を整えて、新年を元気にスタートさせましょう。

☆お正月のお節料理のいわれ☆

お節料理は重ねたお重に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。

お節料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知って、縁起の良い食材を揃えてお正月を楽しみたいですね。ここで少し紹介します。

田作り・・・カタクチイワシを農作物の肥料に使うと大豊作になり、

米が五万俵という話から五穀豊穡を願う縁起物です。

黒豆・・・まめに働き、健康に暮らせることの願いがこめられます。

かすのこ・・・ニシンの子で、卵が多いことから子孫繁栄を願います。

栗きんとん・・・黄金にたとえて豊かな一年を願い、金運を呼ぶとの

縁起物です。

昆布巻き・・・昆布は「養老昆布(よろこぶ)」や子孫繁栄の「子生(こぶ)」

などの語呂合わせがみられる縁起物せです。

☆七草がゆと鏡開き☆

七草がゆとは、お正月の終わり1月7日の朝にいただくおかゆで春の七草(せり・なすな・ごぎょう・

はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)が煮込まれます。一年間の無病息災を祈るとともに、

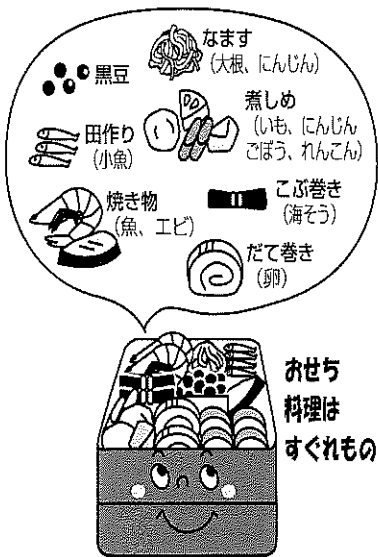
お正月で疲れた胃腸を休ませるためでもあります。

鏡開きは、1月11日に、お正月にお供えた鏡餅を下げる日です。鏡餅は神様にお供えたものなので刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わずに木槌で割ったり手で細かくしたりします。

お汁粉などに入れて食べることで、家族の1年の幸せと無病息災を願います。

2022年も子供たちに美味しいと言ってもらえる給食を作れるよう頑張ります！何かありましたら

いつでも給食室までお声かけ下さい。2022年も宜しく願いいたします。



☺ 今月の行事食は 1月7日 金曜日です。春の七草

日	曜日	9~11ヶ月離乳後期	完了期	おやつ	
				午前	午後
		粗つぶし・全粥	一口大・軟飯		
4	火	全粥 野菜のカニカマ煮 だし汁	軟飯 野菜のカニカマ煮 だし汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 赤ちゃんせんべい
5	水	全粥 そぼろ大根煮 だし汁 みかん	軟飯 そぼろ大根煮 みそ汁 みかん	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ウエハース
6	木	全粥 さわら煮 だし汁 りんご	軟飯 さわら煮 納豆 みそ汁 りんご	牛乳 卵ボーロ	牛乳 幼児用クッキー
7	金	七草粥 そぼろ煮 だし汁 いちご	七草軟飯 そぼろ煮 すまし汁 いちご	牛乳 卵ボーロ	牛乳 赤ちゃんせんべい
11	火	全粥 そぼろ芋煮 だし汁	軟飯 そぼろ芋煮 コンソメスープ 果物缶	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ウエハース
12	水	全粥 しらすのキャベツ煮 だし汁	軟飯 しらすのキャベツ煮 みそ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 幼児用クッキー
13	木	全粥 鶏のさつま芋煮 だし汁 ヨーグルト	軟飯 鶏のさつま芋煮 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	牛乳 赤ちゃんせんべい
14	金	全粥 野菜のあんかけ だし汁	野菜のあんかけうどん 棒チーズ 果物缶	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ウエハース
17	月	全粥 鶏の野菜煮 だし汁	軟飯 鶏の野菜煮 中華スープ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 幼児用クッキー
18	火	全粥 鮭煮 だし汁 パナナ	軟飯 鮭煮 すまし汁 パナナ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 赤ちゃんせんべい
19	水	全粥 鶏の団子煮 だし汁	軟飯 鶏の団子煮 みそ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ウエハース

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります