



今月のねらい

寒さに負けない体をつくる

食べることに自信を持つ

(自分の量を知る)

友だちや保育者と楽しく食事する



旬の食材

ぶり わかさぎ たら 小松菜 みず菜

春菊 ブロッコリー ごぼう

れんこん 白ねぎ いよかん



Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'ぶりの照り焼き', 'ちゃんぽんラーメン', '筑前煮', etc.

行事食

日本には伝統的な行事があり、これに結びついて伝承された料理が「行事食」です。

行事食には、健康、子どもの成長、作物の豊作、天災よけなど人々の願いや祈りが込められています。

～1月の行事食～

1月1日 お正月

おせち料理

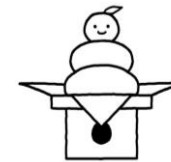
お雑煮

1月7日 七草

ななくさがゆ

1月11日 鏡開き

おしろこ



おせち料理のいわれ

- きんとん : お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
ごまめ : 豊作を祈り、五万米と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから田作りとも言います。
ひのでかまぼこ : 紅はよろこび、白はけがれの無い神聖さを表します。
えび : 腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
こぶまき : 「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせます。
かずのこ : ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。子孫繁栄を祈ります。
くろまめ : まめ(元気)に働くことが出来ますようにと願います。
だてまき : 巻いてある形を書物にみたて進歩と文化の繁栄を祈ります。



Side menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'とん汁うどん', 'さばの塩焼き', '豚丼', etc.