

# 1月 きゅうしょくよていひょう

2020おびひろようちえん



明けましておめでとうございます。今年も給食をたくさん食べて元気いっぱい過ごしてくださいね。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
  - ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
  - ☆ 22日は始園式のため、午前保育です。おやつを提供します。
  - ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。
- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）  
赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）  
緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月 20日	火 21日	水 22日	木 23日	金 24日
<b>おいしい旬の食べ物 はくさい</b>  くせがなく、鍋、浅漬け、サラダ、炒め物と幅広く使える冬野菜です。白菜に含まれるビタミンCやカリウムは水に溶けやすいので鍋やスープなど汁ごと食べられる料理がおすすめです。紙にくるんで根を下にして冷暗所で保存すると長持ちします。		<b>しえんしき(午前保育)</b> バタースティック むぎちや 黄 バタースティック 赤 緑	げんまいごはん ぐたくさんじる ハンバーグ、きんぴらごぼう ミルクかんとん げんまいごはん、ごまごま油、つきこんにやく 厚揚げ、ハンバーグ、牛乳、ヨーグルト さつま揚げ 人参、大根、ねぎ、ごぼう カテル缶、寒天	<b>たんじょうかい</b> カレーライス ふくしんづけ プリン、みず ごはん、じゃがいも プリン 豚肉、牛乳 玉葱、人参 福神漬 スプーンを忘れずに！
<b>27日</b> むぎごはん、みそしる さんまのマーマレードに はくさいのツナあえ スタミナなっとう、こんぶ 黄 麦ごはん、ごま、ごま油 赤 鶏卵、納豆、豚肉、ツナ 秋刀魚のマーマレード煮 水菜、白菜、人参、昆布 生姜、ニンニク	<b>28日</b> ごはん ABCスープ チキンカツ チンジャオロース、チーズ ごはん マカロニ ウインナー、チキンカツ、牛肉、豚肉 チーズ キャベツ、青梗菜、ピーマン、人参 玉葱、タケノコ	<b>29日</b> <b>コーナー保育</b> ぶたどん こんさいサラダ えだまめ、ぎゅうにゅう ごはん、胡麻ドレッシング 豚肉、ちくわ ごぼう、大根、枝豆 人参、大葉、コーン、グリーンピース	<b>30日</b> <b>コーナー保育</b> しおなしふたごパン シチュー ブロッコリーサラダ、くだもの 塩なしパン、じゃがいも、ドレッシング 鶏肉、牛乳 玉葱、人参、しめじ、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、果物	<b>31日</b> しおラーメン ぎょうざ、にぼし ミックスフルーツドルチェ 麺、フルーツドルチェの素 豚肉、なると、牛乳 煮干し、餃子 わかめ、人参、もやし、ほうれん草 ねぎ、生姜、ニンニク、カテル缶

\* カテル缶：洋梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー

## 1月は行事いっぱい！

### 1月1日元旦

お正月は一年の最初の月のこと。1月1日の朝は「元旦」といい、無事に新しい年を迎えられたことをお祝いします。  
お正月の飾りをしたり、おせちやお雑煮など、お正月ならではの食を味わって、一年の始まりを祝いましょう。



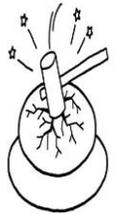
### 1月7日七草

昔、人々は1月7日の朝に年の初めに芽吹いた若菜を摘んで食べて、無病息災を願いました。この習慣が現在の「七草がゆ」につながりました。春の七草は、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。せきを止めたり、おなかの調子を整えるなどの働きがあります。



### 1月11日鏡開き

1月11日の鏡開きでは、お正月からお供えしていた鏡餅をさけて、お雑煮やお汁粉にして食べます。本来は武家の風習で、武士にとって「切る」という言葉は縁起が悪いので、刃物を使わないで木づちでたたき割り、「運が開く」にかけて「鏡開き」と言います。



## 身に付けたい食事のマナー

### 食事中にやってはいけないこと

#### 茶碗を持たずに食べる



茶碗などの器は、きちんと手に持って食べましょう。

#### ひじをついて食べる



ひじをつくと姿勢が悪くなります。ひじをつかずに背中を伸ばして座りましょう。

#### 口に食べ物が入ったまま話す



話す時は口の中の食べものがなくなってからしましょう。

#### 食べている途中で立ち歩く



食事中は途中で席を立ったり、歩き回ったりせず、落ち着いて座りましょう。

### チェック！ よい姿勢ってどんな姿勢？

食べる時の姿勢をチェックしてみましょう。

#### チェック項目

- 背筋はピンと伸びていますか？
- テーブルと体の間は握りこぶし1つ分くらい空いていますか？
- いすに安定して座っていますか？
- 両足はきちんと床についていますか？
- テーブルやいすは体に合っていますか？  
※床に足がつかない場合は、足を乗せる台で調整しましょう。



### 食事のマナーを身に付けるためには

食事のマナーを身に付けるためには、テレビは消して、おもちゃは片付けるなど、子どもたちが静かで落ち着いて食べられるような環境を整えることが大切です。そして、マナーは口で伝えるだけではなく、大人が見本となって態度でも示すようにしてください。自然と食事のマナーが身に付くように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。

