



発行日 令和4年 1月 6日 下田部保育園

新年あけましておめでとうございます

今年もコロナ禍での年越しとなりましたね。年末年始はどのように過ごされましたか？
皆さん、それぞれの日々を過ごされたことと思います。長いお休み中は、好きなものを食べたり飲んだり、または遅くまで寝ていたり…と、ついつい生活リズムが崩れがちになってしまいます。ですが、徐々に普段の生活リズムへと戻していき、今年も元気よく登園してくださいね☆
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

☆おやつ（間食）について☆

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。
2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。子どもの活動や体調に合わせて、質・量・時間を決めて摂りましょう。メニューは「麦茶+おにぎり」「牛乳+ミニパン」など、軽い食事のイメージで。
不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために「ヨーグルト+いも類（ふかしいもなど）」や「飲み物+果物」という組み合わせもおすすめです。市販品の場合は、なるべく食品添加物の使用が少ない物を選びましょう。その際、袋ごとではなく、小皿に適量を取り分け、大人が食べる量をコントロールすることが大切です。

また、おやつは子どもにとって楽しみな時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。一緒にお菓子を作るなど、積極的にお手伝いができるメニューにしても良いですね。

☆家族でクッキング☆

「おにぎりを作ってみよう！」

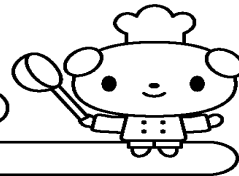
2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。初めは、ポロポロとこぼれないよう、ラップを使って作るのがおすすめ。お茶碗にラップを敷き、ごはんを包んでひとねじりした物を握ります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう個々で加減しましょう。

ホットプレートで囲んで、作りながら食べられる「カリカリピザ」なら、家族みんなで楽しめます！

- ① 玉ねぎ・ピーマンを粗みじんに、ウインナーは輪切りにする。
- ② 塩こしょう・ケチャップで調味し、ピザ用チーズを入れて、全体をよく混ぜる。
- ③ ホットプレートに、ぎょうざの皮を重ならないように広げ、その上に②を載せて、ふたをして焼く。
- ④ チーズが溶けて具材に火が通ったら、ふたをとり、カリカリになるまで焼く。

1月

こんだて表



「松風焼き」

肉のすり身やひき肉に卵などのつなぎと調味料を混ぜて型に入れ、上になる面にけしの実やゴマを散らし、天火などで焼いたもの。

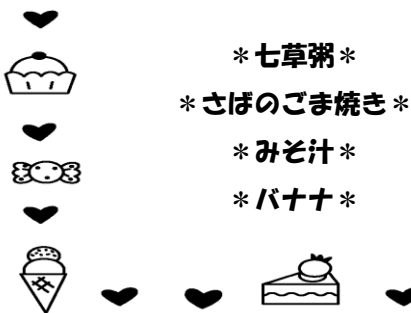
一般的には鶏ひき肉で作られ、おせちにも用いられる。



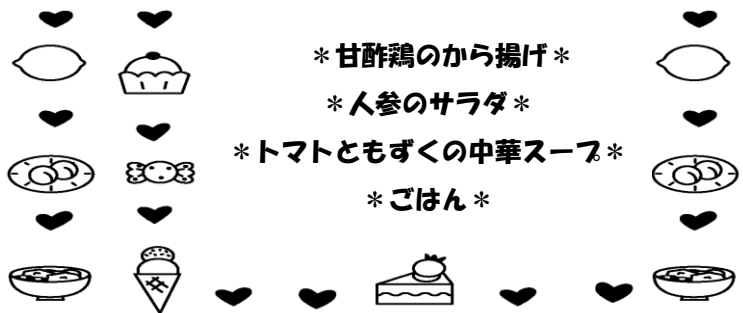
17	牛肉のトマトカレー煮 キャベツとコーンのサラダ	24	チキンライス キャベツときゅうりのサラダ
31	コンソメスープ		ミルクスープ
月	ごはん	月	フキゼリー
18	みぞ煮込みうどん フロッキーとれんごんの土佐煮	11	和風カレーうどん わかめときゅうりの練りごま和え
	みかん	25	みかん
火	ごはん	火	ごはん
5	ビーフカレーライス 春雨サラダ	12	鶏肉とトマトのチーズ焼き もやしときゅうりのサラダ
19	野菜ジュース	26	コンソメスープ
水		水	ロールパン
6	豆腐の松風焼き 千ゲン菜と白菜の煮びたし みぞ汁(白みぞ仕立て) ごはん	13	鮭の石狩風 白菜とツナのサラダ りんご ごはん 納豆
木	20日☆お弁当日☆	木	27日☆お誕生日会☆
	チャンポン	14	れんごと牛肉の黒酢炒め もやしとほうれん草のナムル
21	フロッキーのナムル オレンジ ごはん	28	みぞ汁 ごはん
金	7日☆新春行事食☆	金	
8	お好み焼き みぞ汁	15	さわらのグリーンソース添え ひじきサラダ
22	パン缶 若菜ごはん	29	豆乳スープ ごはん
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆1月 新春行事食(7日)☆



☆1月 お誕生日会メニュー(27日)☆



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
12日(水)	ささみおにぎり	焼き豚とねぎの中華おにぎり	13日(木)	野菜スープ	ぜんざい
18日(火)	トースト	シュガートースト	20日(木)	おやき	五平餅風
21日(金)	お野菜蒸しパン	お野菜蒸しパン	26日(水)	しろすおにぎり	ゆかりとじゃこのおにぎり
28日(金)	蒸しパン	あんクリームクラッカー			