



令和8年1月 南春日こども園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。毎日の食事や運動で体力をつけて、病気に負けない強い体をつくりましょう！

～春の七草～

1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」です。春の七草はセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・ナズナ・スズシロの七種類です。七草がゆを食べると、1年間病気をせず、元気に過ごせるといわれています。また、お正月においしいものをたくさん食べて疲れてしまった胃腸を回復させる役割があります。
園では、7日のおやつに七草がゆを取り入れています。みんなで食べて、1年間元気に過ごせるようにしましょう！



おもちの食べ方に注意しよう！

餅は日本の伝統的食べ物です。しかし子どもや高齢者の方など噛む力が弱いと喉に詰まらせる可能性があります。食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

★子どもに与えるときの注意点★

- ・小さめにちぎる
- ・切れ込みを入れて焼く
- ・口に入れさせすぎない
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・食べているときに目を離さない

1月9日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お正月の間に神様が宿った鏡餅を開き、神様の力をいただいて1年間の無病息災を願います。おうちでもぜひお餅を安全に楽しく食べてみてください！**園では9日に鏡開きを行います。**



月	火	水	木	金	土
5 野菜	6 果物	7 果物	8 野菜	9 果物	10 果物
魚の塩麴焼き 切り昆布の当座煮	けんちん汁 ひじきの華風和え 煮豆	ニラ豚 里芋サラダ 田作り	肉じゃが 野菜の納豆和え	ハヤシシチュー 和風サラダ	コンソメスープ
マカロニきなこと	豚しぐれおにぎり	七草粥	ココアパン	ぜんざい	果物
12	13 果物	14 野菜	15 果物	16 野菜	17 果物
成人の日	魚のみそ煮 小松菜の和え物	冬野菜カレー 大根なます	弁当作りの日 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ	チリコンカン 焼きかぼちゃ ししゃも	豚汁
	おかかおにぎり	きなこだんご	さつまいもパン	コーンマヨトースト	果物
19 果物	20 野菜	21 果物	22 野菜	23 果物	24 果物
ぶりの照り焼き チャブチエ	白菜入り中華スープ ブロッコリーの和え物	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ	カブ入りポトフ ほうれん草の白和え	牛肉のスタミナ炒め ゆかりパスタ	かしわ汁
塩昆布おにぎり	ビーラン	ごぼうまんじゅう	ウインナーパン	かぼちゃケーキ	果物
26 果物	27 野菜	28 果物	29 果物	30 野菜	31 果物
魚のソース煮 大根とわかめの酢の物	八宝菜 蒸し芋 かえり	シチュー 春雨の酢の物	誕生会	炒り豆腐 かぶのそぼろ あんかけ	中華スープ
ココアスノーボールクッキー	ベーコンエビ	かわりおはぎ	ケーキ	シュガートースト	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



★旬の食材★

さといも だいこん かぶ はくさい ほうれんそう みかん

★1月の行事★

15日 弁当作りの日 (幼児クラス…おにぎりをお願いします)
29日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)

大分の郷土料理

1月は鶏肉に衣をつけて油で揚げたとり天を誕生会の給食に取り入れています。楽しみにしていてください。

