

給食だより



1月

あづま保育園
R6. 1

あけましておめでとうございます

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、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

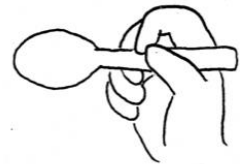
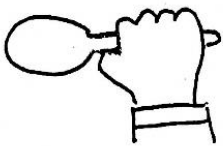
2024年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。よろしくお祈りします。



食具食べの発達

手づかみ食べを経験し、その後、成長とともにスプーン、箸と移行していきましょう。

スプーンから箸への持ち方の変化



上から握る

…ひじを曲げたり、腕全体を動かして食べ物を口へ運びます。

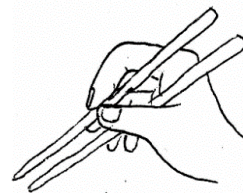
指握り

鉛筆握り

…親指・人差し指・中指の3本でスプーンを握る持ち方。

スプーンの持ち方が鉛筆握りになり、上手に食べられるようになると箸への移行がスムーズです。この鉛筆握りは箸の上側の持ち方につながっていきます。

箸への移行時期は個人差があります。焦らずに、子どもの成長に合わせて移行していけるといいですね。



鏡開き

鏡開きとは、お正月に家に迎える神様”年神様”にお供えしていた「鏡餅」を下げ、それをいただく行事です。1月11日に行われるところが多いですが、地域によって異なるようです。

「鏡餅」を木づちなどで細かくして、しるこや雑煮などにしていただき、1年間の無病息災を願います。

割るや切るは縁起が悪いため、「開く」という言葉が使われます。



11日の午後おやつに、もち米を混ぜたご飯を餅にみたてて丸く握り、お椀に入れ汁をかけお雑煮風にして提供します。

厚揚げ



厚揚げとは、厚めに切った豆腐(一般的には木綿豆腐)を水切りし、中が豆腐の状態を保つように豆腐の外側だけを揚げたものです。“生揚げ”とも呼ばれ、油揚げのような香ばしさと豆腐のやわらかさが同時に味わえます。

しっかり加熱しても崩れにくいいため、炒め物や煮物などに向いています。保育園ではみそ汁の具材としても使用しており、子どもに人気ですよ！

甘酒



甘酒とは、ご飯やおかゆに米こうじを混ぜて保温し、米のでんぷんを糖化させた、アルコールをほとんど含まない甘い飲み物です。

その甘酒を使用した“甘酒蒸しパン”を20日の午後おやつに提供します。新メニューとなっています。楽しみにしててくださいね。

【献立変更】

15日と18日を入れ替えます。

16日と19日を入れ替えます。

29日 昼食 5歳児が考えたメニューを予定しています。

朝おやつ

11日 豆花クッキー→クラッカー

6.15日 星っこ→かぼちゃボーロ

登園状況や材料の都合により、献立・調理方法を変更することがありますのでご了承下さい。

