

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日をお過ごしのことと思います。  
今年も子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。  
寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。



### おせち料理とは？



おせち料理は、それぞれの料理に込められた意味や願いを感じながら、新年を迎える大切な文化です。元々は、五節句（七草の節句、桃の節句、端午の節句、七夕の節句、重陽の節句）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、数の子や昆布巻きは子孫繁栄、黒豆、海老は健康、たたきごぼう、田作りは豊作、きんとん、れんこんは金運、紅白のかまぼこや、なますなどは邪気を払うなどの意味があります。お正月に家族と一緒に楽しむことで、新しい年の幸運や繁栄を願うことができますね。1月の献立にもありますので、お楽しみに。

### ～作ってみよう！おせち～

おやつにも登場する田作り(おやつ小魚)の作り方をご紹介します

#### 作り方

材料(4人分)  
いりこ…20g  
砂糖…15g  
しょうゆ…5g  
水…20g  
白ごま適量



1. いりこを中火にかけ5分～8分くらい焦げないように炒ります。  
(いりこは別にとり、冷ましておきます)
2. 砂糖、しょうゆ、水を火にかけ砂糖を煮溶かし、とろみができるまで水分を飛ばします。
3. 冷めたいりこを調味料の中に入れ、軽く炒ります。  
冷める前に白ごまをふりかけます。

### どれが かっこいい持ち方かな？



りす組とうさぎ組に箸の使い方の話をしました。  
クレヨンを使って、鉛筆握りで箸を持つ手の手首の運動をしたり、縦動きの運動をしたり、柔らかいものや小さいもの、硬いものなどを掴むゲームをして楽しみました。みんなとても興味を持って話を聞いてくれました。

箸への移行には発達や興味関心への個人差がありますので、その時期が来たら家庭でも少しずつ無理強いせず見守り、上手にできたら、たくさん褒めて、子どもたちの「できた!!」を大切にしていきたいでしょう！



### 今月の野菜は

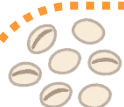
#### 「だいこん」です



冬が旬の大根には、お腹の調子を整えてくれる『消化を助ける成分』や、風邪の菌に負けない力を与える『ビタミンC』がたっぷり。寒い季節、元気に過ごすためのお助け野菜です！大根は、土の中で白くて長く、元気に育ちます。煮ると味が染みてトロトロになり、サラダにするとシャキシャキ！いろいろな変身が得意な、冬の王様です。

#### よく噛んで元気な体に！

##### 「麦ごはん」のヒミツ



12月の給食では、いつもの白米に「大麦」を混ぜた「麦ごはん」が登場しました。当日はぞう組さんがお米と麦の違いを発見してくれて、麦ごはん炊飯の体験をしました。麦には独特のプチプチとした弾力があります。白米よりも自然と噛む回数が増えるため、顎の発達を助け、きれいな歯並びや言葉の発達につながります。また、よく噛むことで脳の血流が良くなり、集中力もアップします。成長に欠かせない栄養もたっぷり入っていて体を作る「ビタミンB1」や、骨を強くする「カルシウム」「マグネシウム」などのミネラルが豊富です。今後も麦ごはんを取り入れていきます。