



1月園だより

認定こども園 清涼保育園

明けましておめでとうございます。ご家族で 穏やかなお正月をお迎えのことと思います
吹き抜ける風がますます冷たくなり冬本番を迎えています
寒い寒いと つい部屋を暖め過ぎていませんか？ 室温は18℃~20℃ 湿度は50~60%が
目安です 換気にも心がけましょう

1月の予定

- 8日 生活安全指導
- 12日 鏡開き
- 14日 初釜
- 15日 焼き芋会 身体測定
- 27日 避難訓練
- 29日 誕生会



生活発表会では、検温 消毒のご協力
ありがとうございました。

クラスごとに行った為 ご兄弟のみえる
ご家庭には ご迷惑をお掛けしました。
初めての取り組みで不安もありましたが
保護者の方のご理解のもと 無事終了する事が
出来ました ありがとうございました。



2月の予定

20日 作品展

爪は一日に 0.1 mm伸びると言われ
ています。

爪が長いと 遊んでいる時
うっかりお友達の皮膚をひっかいて
しまったり 虫刺されや
湿疹を掻き壊してトビヒになってし
まう恐れがあります
週に一度 曜日を決めて
切ってあげてください



鏡開き 12日

年末にみんなで作った鏡餅

お正月に 私達のところに来て下さる年神様を
お迎えする飾りです

鏡餅は二つ重なっていますね。

丸いお餅が重なるのは 円満に歳を重ねることといわれ
ています

鏡開きをして 中の年神様を見送り そのお餅を食べて
無病息災を願うものです

日本の古い伝統を子どもたちに

伝えていきたいと思ひます





令和2年度 清涼保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は家族で美味しいものを食べてゆっくり過ごせましたか？おせちやお雑煮など、各地域・家庭ごとの味付けの料理がたくさん登場したことと思います。関西と関東はよく比較されますが、同じ日本なのになぜこんなに違うのだろう？と不思議に思うほど、食べ物や言葉、文化が違いますよね。そこで今回は『関西・関東の食文化の違い』をいくつかご紹介します。

こんなに違う！関西・関東の食文化

	西	東
だし	昆布だしが主流	鰹だしが主流
 おせち (祝い肴三種)	たたき牛蒡 ・数の子・黒豆 ↳ 細く長い根が入り込むことから「家がしっかり根付いて安定する」、柔らかく煮た後に叩いて開くことから「開運」、古くから薬として重宝されていた為「無病息災」の意味が込められている。	ごまめ(田作り) ・数の子・黒豆 ↳ 鰯を田の肥料として使うとお米が大豊作だった為「豊作祈願」、鰯をしわができるまで煮込むことから、しわができるまで長生きできるという「長寿の願い」が込められている。
お雑煮	味噌ベースの汁に丸餅 ★西の丸餅は丸い形が「円満」を意味する縁起物として考えられたことが由来。東は人口が集中しており、一つずつ手でちぎって作る丸餅より一度にたくさん作れる角餅を採用したことが由来。	醤油ベースのすまし汁に角餅
ひなあられ	形は直径 1cm 程のまん丸。色は茶・ピンク・黄・白。エビやアオサを使っていると分かる、あられ感の強いもの。	形は縦に細長く、色は白・ピンク・緑・黄と淡い色付けで、あられの周りに砂糖がまぶされているもの。

日本は地域ごとの気候や風土に違いがあり、その土地ならではの海の幸・山の幸に恵まれています。各地域の季節や行事にちなんだ行事食や、地域の物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土料理や食文化を大切にしていきたいですね。



お正月の食べもの



お正月には、日本に昔から伝わる、お正月ならではの食べものを食べます。それぞれの食べものには意味があり、いろいろな願いがこめられています。



おせち料理

おせち料理は、めでたいことを重ねるといふ願いをこめ、重箱につめます。五段重の場合、上から一の重には、『祝い肴』、二の重には『口取り』、三の重には『焼き物』、与の重には『煮物』を詰め、五の重は空にしておく地域が多いようです。

七草粥

地方や時代によって具材が異なることがありますが、人日の節句(1月7日)に7種の野菜が入った『七草粥』を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。

七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

鏡もち

鏡もちは、地域によって紅白もちや三段に重ねるなど違いがあります。飾りも様々ですが、三方、四方紅、裏白、橙などを使うのが一般的です。





1月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
4 (月)	スパゲティ	スパゲティミートソース (鶏胸肉、玉葱、トマト、人参、グリーンピース、コーン) 切干大根のサラダ (切干大根、ブロッコリー、ツナ)	クラッカー	19 (火)	御飯	鶏牛蒡丼 (鶏肉、牛蒡、人参、しめじ、いんげん) 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、人参、ブロッコリー)	フルーツポンチ
5 (火)	御飯	関東煮 (厚揚げ、大根、焼き竹輪、昆布) 春菊のじゃこサラダ (春菊、人参、キャベツ、しらす干し)	きな粉 小倉蒸しパン	20 (水)	御飯	鯖の竜田焼き 煮しめ (里芋、蓮根、人参、牛蒡、筍、干し椎茸、さやえんどう)	焼きうどん
6 (水)	御飯	冬野菜のそぼろ煮 (鶏胸肉、大根、白菜、人参、葱、椎茸) 里芋の和風サラダ (里芋、水菜、しめじ、ツナ、コーン)	かりんとう 蜜柑	21 (木)	バター ロールパン	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン)	かりんとう 蜜柑
7 (木)	バター ロールパン	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン)	七草粥	22 (金)	御飯	関東煮 (厚揚げ、大根、焼き竹輪、昆布) 春菊のじゃこサラダ (春菊、人参、キャベツ、しらす干し)	きな粉 小倉蒸しパン
8 (金)	御飯	鶏牛蒡丼 (鶏肉、牛蒡、人参、しめじ、いんげん) 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、人参、ブロッコリー)	フルーツポンチ	23 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ (人参、もやし、青梗菜、干し椎茸、筍)	ココアサンド
9 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ (人参、もやし、青梗菜、干し椎茸、筍)	ココアサンド	25 (月)	御飯	麻婆丼 (豚胸肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ツナ)	ぜんざい
12 (火)	御飯	麻婆丼 (豚胸肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ツナ)	ぜんざい	26 (火)	御飯	鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつまいも、人参、牛蒡、いんげん、干し椎茸)	スナックパン
13 (水)	御飯	豚肉炒め豆腐 (豚肉、キャベツ、人参、干し椎茸、豆腐) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし、人参)	マカロニの きな粉まぶし	27 (水)	バター ロールパン	カレーポトフ ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ)	お煎餅 蜜柑
14 (木)	バター ロールパン	カレーポトフ ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ)	お煎餅 蜜柑	28 (木)	御飯	豚肉炒め豆腐 (豚肉、キャベツ、人参、干し椎茸、豆腐) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし、人参)	マカロニの きな粉まぶし
15 (金)	御飯	鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつまいも、人参、牛蒡、いんげん、干し椎茸)	焼き芋	29 (金)	御飯	松風焼き (鶏胸肉、豆腐、玉葱、) のっぺい汁 (鶏肉、里芋、牛蒡、蓮根、人参、葱、油揚げ)	カステラケーキ みかん缶添え
16 (土)	御飯	チキンライス (鶏胸肉、人参、玉葱、ピーマン) 白菜のスープ (白菜、じゃが芋、人参、しめじ、コーン)	イチゴ ジャムサンド	30 (土)	御飯	チキンライス (鶏胸肉、人参、玉葱、ピーマン) 白菜のスープ (白菜、じゃが芋、人参、しめじ、コーン)	イチゴ ジャムサンド
18 (月)	御飯	冬野菜のそぼろ煮 (鶏胸肉、大根、白菜、人参、葱、椎茸) 里芋の和風サラダ (里芋、水菜、しめじ、ツナ、コーン)	じゃこごはんピザ				

赤：血や肉になる

豚肉・鶏肉・ウインナー・
鯖・鯖・しらす干し・ツナ・
厚揚げ・焼き竹輪・煮干し・
花かつお・味噌・豆腐・油
揚げ・大豆・ヨーグルト・
普通牛乳・チーズ・きな粉・
卵・小豆

黄：熱や力となる

スパゲティ・胡麻・クラッ
カー・精白米・油・薄力粉・
煎餅・三温糖・甘納豆・パ
ン・じゃが芋・かりんとう・
片栗粉・里芋・薩摩芋・中
華麺・コーンスターチ・春
雨・マカロニ・うどん・マ
ーガリン・カステラ

緑：調子を整える

玉葱・トマト・人参・椎茸・
筍・グリーンピース・コーン・
大根・ブロッコリー・春菊・
キャベツ・蜜柑・白菜・葱・
水菜・しめじ・梅びしお・
海苔・牛蒡・いんげん・ひ
じき・蜜柑缶・桃缶・パイ
ン缶・バナナ・もやし・青
梗菜・ニラ・胡瓜・ピーマ
ン・さやえんどう・ジャム・

★おやつに牛乳が付きます。

★園で初めて口にすることがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

