

令和7年



1月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー ・落合 周太さん (肉まん) ・藤永 悠叶さん (サンドイッチ) ・金築 直弥さん (五目うどん) 今月は3名からのお寄せです。お楽しみに！		1) 元日	2) 年始	3) 休暇	4) 休暇
6) 豚汁 ごはん 豚肉のから揚げ 里芋のから揚げ 磯和え、みそ汁	7) 七草 ごはん 魚の照り焼き 黒豆 紅白なます みそ汁	8) 年長紙すき ごはん 松風焼き 結が長寿と人壽の煮物 野菜のごま和え みそ汁	9) ★肉まん(年長児) ごはん 麻婆豆腐 さつまいものから揚げ 野菜のナムル 中華スープ	10) ごはん 魚のみそ煮 里芋のオムレツ炒め おかわ和え みそ汁	11) おにぎり 豚汁
ぜんざい	レーズンスコーン	りんご入り きんとん	育のりごまおにぎり	焼きそば	
13) 成人の日	14) ごはん 千レカイ 金平ごぼう 白和え みそ汁 里芋もち	15) ごはん 大根の中華煮 ビーフンサラダ しらす和え みそ汁 わかめおにぎり	16) 年長紙すき ごはん 魚の竜田揚げ さつまいもの甘煮 ごま和え みそ汁 ポトフ	17) ごはん 八宝菜 焼きじゃが芋 中華スープ みそ焼きおにぎり	18) おにぎり 豚汁
20) ごはん 夕羽元のさつまいも煮 おからの豆乳煮 ブロッコリーおかわごま和え みそ汁	21) 合同リズム ごはん 魚のすり身焼き あらめの煮物 キャベツの中華サラダ みそ汁	22) ごはん おでん おかわ和え しいし汁	23) ごはん 魚のオムレツ焼き じゃが芋のみそ煮 納豆和え みそ汁	24) ★サンドイッチ(年長児) ごはん 豆腐の肉みそクラム さつまいものレモン煮 元気サラダ スープ	25) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
米糀パンケーキ	大学芋	梅しらすおにぎり	高野豆腐のゴロゴロ揚げ	ツナ生巻おにぎり	
27) ごはん おからとひじきの肉団子 切り干しの煮物 ごま和え みそ汁	28) ごはん 魚のきのこあんかけ おからの炒り煮 磯和え みそ汁	29) 弁当デー (年長スナック) 	30) ★五目うどん 焼きじゃが芋 切り干しのごま和え ごま塩おにぎり	31) ごはん 煮魚 さつまいもの甘煮和え ブロッコリーの白和え みそ汁	
系昆布おにぎり	マカロニのおかわ			みたらし団子	

※都合により献立を変更する場合があります。お休みに休乳がつきます。

明けましておめでとございます。今年もよろしくお願ひします。

年々年始のお休み11日が経ちましたか？ご家族や親せきの方と一緒に食事をするのもワクワクと思ひます。共食(誰かと一緒に食事をする)の良さも農林水産省の研究結果で報告されていますので、ご紹介いたします。

- 〈共食が多い人と孤食(ひとり)で食事をする)が多くなると比較した結果〉
- 起床時間や就寝時間が早い
 - 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタ食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少い。
 - 乳幼児児では、食事や間食の時間が規則正しい。
 - 乳幼児児～小学生では、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く食べている。
 - 小学生では、朝の疲労感や身体の不調が少なく、健康に関する自己評価が高い。
 - 小学生では、睡眠時間が長い。
 - 小学生～高齢者では、朝食欠食が少ない。
 - 中学生では、1日の健康状態がよい。
 - 中学生や高齢者では、多種な食品を食べている。
 - 成人や高齢者では、ストレスが少なく、自分が健康だと感じている。



研究結果の他にも、共食をする事で「食のテーマや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」なども身に付きます。特に乳幼児期の子どもの場合は、共食することで、精神面も育まれます。ご家族の方でも、家族で食事を楽しみ、今年1年楽しく元気に過ごしたいものですね。