

# 1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1日 元旦	2日 年始休日	3日 年始休日	4日 干草焼き ゆで野菜 白菜とベーコンスープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	5日 ちゃんこ汁 納豆 果物 七草かゆ お茶	6日 きのこスパゲッティ
8日 成人の日	9日 魚のふりかけマヨ焼 炊き込みご飯 味噌汁 果物 お菓子 ヨーグルト	10日 いわしの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 クッキー ミルク	11日 愛情弁当の日 お菓子 ヨーグルト	12日 大豆入りカレー汁 千切りキャベツ 果物 黄粉団子 ミルク	13日 焼きそば
15日 五目とりめし 野菜の三色和え物 すまし汁 ご飯 果物 スイートポテト ミルク	16日 魚のムニエル ゆで野菜 豚汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	17日 おでん 納豆 果物 お飯 胡麻団子 ミルク	18日 パーティーの日 お店屋さんごっこ カレー から揚げ ナポリタン 果物ゼリー 野菜サラダ お菓子 ヨーグルト	19日 ポトフ ちりめんとお餅 煮豆 にゅうめん お茶	20日 麻婆丼 わかめスープ
22日 豚バラと大根の煮物 きのこスープ 果物 シナモン-toast ミルク	23日 さけのフライ 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	24日 コロケ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯 果物 焼き餅 お茶	25日 照り焼きハンバーグ 温野菜 ベジタブルチャウダー ご飯 ヨーグルト お菓子	26日 ビーフシチュー 野菜サラダ 果物 おはぎ お茶	27日 肉うどん
29日 さばの味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え レタスの海苔スープ ご飯 果物 山芋入りお好み焼き お茶	30日 鶏肉の香り揚げ 大根サラダ 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	31日 スパサラダ 焼きししやも すまし汁 煮豆 ご飯 フレンチトースト ミルク			



## 12月のクリスマスパーティー



### いただきます・ごちそうさま

正月は、実家の家族や友人と会い、親戚を尋ねたりして、それぞれの家庭の祝い方やしきたりを垣間見ることがあるでしょう。子ども達と食事のマナーについて考えるよい機会です。日頃何気なくしている食べ方を改めて見直してみましょう。和食の場合、飯碗が左、汁物が右にあると、飯碗を持ちながら向こう側にある小鉢や焼き物、煮物が取りやすく、箸は手前に箸先を左に並べます。その他、食べる順序や食べ方にも約束事があります。こうした配膳や食事のしきたりは、食べ易さや栄養のバランス、共に楽しむ食事として、理にかなった形になっています。子どもと一緒に調理しながら、日々の暮らし方として習慣化し、無理なく振る舞えたら、ご馳走が一段とおいしく感じることでしょ。

## 楽しく食べるために



### 1 いっしょに食べる

子どもに安心感を。



### 2 無理強いしない

食べなさい！ 急いで！ は禁物。



### 3 おいしいねど 共感しながら

子どもに満足感を。



### 4 食事時間に ゆとりをもつ



ゆとりの時間



### 5 食生活にバラエティを

食卓に花を飾ったり、おしゃれな盛り付けも。日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。

