



1月 園だより

令和7年1月6日（月）発行 小佐野保育園 担当 菊池（美）

新年あけましておめでとうございます

新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みを楽しく過ごした子どもたちは、久しぶりに会うお友だちと仲良く遊んだり、お休み中の楽しかったことを話したりして、元気いっぱい！2025年も賑やかな一年になりそうです。

今年も子どもたちが安心して過ごせる環境作りを心掛けながら、お子様の成長を保護者の皆さまと一緒に見守っていきたく思います。楽しい思い出をたくさん作っていきましょうね。

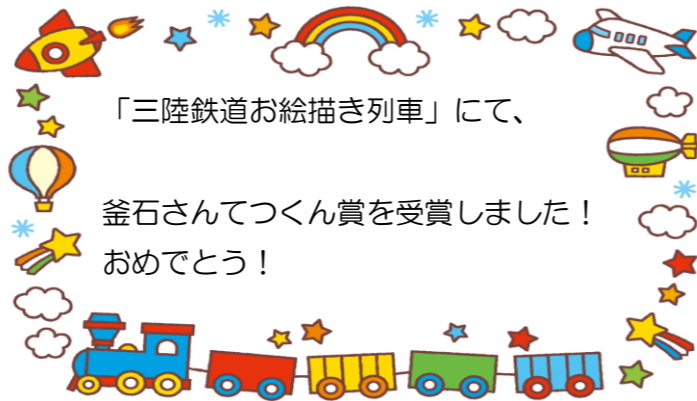
保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

園長 佐々木 啓子



～1月行事予定～

- 1日（水）～3日（金） 保育園休園
- 4日（土） お弁当の日
- 7日（火）～17日（金） 個人面談
- 15日（水） みずき団子作り
- 16日（木） 読み聞かせの会
(3,4,5 歳児)
- 22日（水） お別れ遠足 (5 歳児)
- 28日（火） 小佐野小学校交流会
(5 歳児)
- 30日（木） 歯科指導
- 31日（金） 誕生会



「三陸鉄道お絵描き列車」にて、

釜石さんてつくん賞を受賞しました！
おめでとう！



☆1月生まれのお友だち☆

おめでとう！

～クラスだより～

【そう組】

あけましておめでとうございます！先月はクリスマス発表会を見に来ていただきありがとうございました。保育園最後の発表会、みんなで協力し頑張ることができました。また一つ成長した子どもたちです。今月はお別れ遠足もあります。体調に気を付け、全員で参加し楽しい思い出を作れたらいいなと思います。卒園まであと3ヵ月となりましたが、子どもたちの成長を一緒に見守っていけたらと思いますのでよろしくお願いいたします。

【くま組】

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。先日のクリスマス発表会では、保護者の前でも大きな声でセリフを言ったり、中には少し恥ずかしがる様子も見られましたね。年中さんらしい素敵な発表会だったと思います。今月は個人面談があります。年長組さんに向けてのお話や普段の様子などお話ししたいと思います。よろしくお願いいたします。感染症には気を付け、元気に過ごしてきましょう。

【らいおん組】

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします！先月のクリスマス発表会では緊張しつつも友だちとの表現を楽しみ、セリフを話したり合奏したり…最後まで頑張りましたね。感染症も流行していますので、今月は健康に気を付けながら、お正月遊びや雪遊び等、冬ならではの遊びを楽しみたいと思います！

【きりん組】

あけましておめでとうございます！今年もどうぞよろしくお願いいたします。いよいよ2025年がスタートしましたね。きりん組での生活も残すところ3ヵ月余りとなりました。寒さや感染症に負けず元気いっぱい楽しく過ごしましょうね！また、1月は個人面談が予定されております。お家や園での様子、進級に向けての準備物等についてお話ししたいと思います。参加のほう、よろしくお願いいたします！

【あひる組】

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。先月の発表会では、緊張している様子も見られましたが、みんなで簡単なセリフを言ったり、繋がってカブを引っ張ったりすることができ、かわいらしい姿を見せてくれましたね！お返事も上手にできて、最後まで頑張ったなと感じています。あひる組での生活も残り3ヵ月となりましたので、自分でできることを増やしつつも、みんなで楽しい思い出を作っていきたいと思います。

【こあら組】

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。先月はクリスマス発表会にお越し頂きありがとうございました。緊張した表情の中にも、しっかりと座り、泣かずに参加し頑張ってくれましたね！感染症も流行してきています。体調管理をしっかりと行い、今月も楽しく過ごしたいと思います。

～おしらせ～

7日（火）～17日（金）にかけて個人面談が行われます。予防接種や検診の受診状況も面談時に確認しますので、母子手帳を忘れずにお持ちください。職場や連絡先の変更がある方は必ずお知らせください。

短い時間ではありますが、家庭や園での様子を伝え合い、子どもたちの成長に役立てていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



曜日	月	火	水	木	金	土																																																												
日付	12月のクッキング活動					4日																																																												
未満児 おやつ	12月のクッキング活動					りんご果汁																																																												
給食	<p>☆19日 くま組が、自分たちで種まきやお世話、収穫をした大根を使って大根おろしを作り、和風ソースにして給食のハンバーグにかけて食べました☆</p> <p>☆24日 そう組が、午後のおやつプリンアラモードを作りました。緑色のホイップクリームをツリーやリースに見立てて絞り出し、トッピングシュガーで飾り付けました☆</p>					<p>お弁当の日</p> <p>果物付きのお弁当をお願いします。</p>																																																												
おやつ	2025年もどうぞよろしくお祈りいたします。					ぶどう果汁 まがりせんべい																																																												
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>122Kcal</td> <td>149Kcal</td> </tr> <tr> <td>8.0g</td> <td>7.6g</td> </tr> <tr> <td>0.5g</td> <td>0.3g</td> </tr> <tr> <td>0.4g</td> <td>0.2g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	122Kcal	149Kcal	8.0g	7.6g	0.5g	0.3g	0.4g	0.2g																																																		
<以上児>	<未満児>																																																																	
122Kcal	149Kcal																																																																	
8.0g	7.6g																																																																	
0.5g	0.3g																																																																	
0.4g	0.2g																																																																	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																																												
未満児 おやつ	りんご果汁	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト																																																												
給食	ミルクカレー 法蓮草のごま和え スパゲティサラダ スープ・果物	卵グラタン 春雨と胡瓜の酢の物 トマト 味噌汁・果物	鶏肉の大豆五目煮 キャベツの塩昆布和え ブロッコリーのカレーマヨ和え 味噌汁・果物	鯖のアップルソース煮 シルバーサラダ 小松菜のおかか和え 味噌汁・果物	すき焼きうどん 筑前煮 切干大根の酢の物 果物 ご飯はいりません	コーンマヨトースト スティックチーズ 茹で枝豆 牛乳・果物 ご飯はいりません																																																												
おやつ	ツナトースト 牛乳	七草そうすい 牛乳	味噌蒸しパン 牛乳	マスカットゼリー ウエハース	おかかチーズおにぎり 牛乳	プリン 星たべよ																																																												
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>473Kcal</td> <td>515Kcal</td> </tr> <tr> <td>23.6g</td> <td>19.6g</td> </tr> <tr> <td>18.9g</td> <td>14.1g</td> </tr> <tr> <td>3.2g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	473Kcal	515Kcal	23.6g	19.6g	18.9g	14.1g	3.2g	2.2g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>392Kcal</td> <td>461Kcal</td> </tr> <tr> <td>18.2g</td> <td>18.4g</td> </tr> <tr> <td>16.7g</td> <td>13.6g</td> </tr> <tr> <td>1.9g</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	392Kcal	461Kcal	18.2g	18.4g	16.7g	13.6g	1.9g	1.4g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>416Kcal</td> <td>456Kcal</td> </tr> <tr> <td>24.1g</td> <td>22.2g</td> </tr> <tr> <td>12.9g</td> <td>11.0g</td> </tr> <tr> <td>2.3g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	416Kcal	456Kcal	24.1g	22.2g	12.9g	11.0g	2.3g	1.7g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>305Kcal</td> <td>404Kcal</td> </tr> <tr> <td>14.0g</td> <td>15.4g</td> </tr> <tr> <td>14.2g</td> <td>12.5g</td> </tr> <tr> <td>1.7g</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	305Kcal	404Kcal	14.0g	15.4g	14.2g	12.5g	1.7g	1.3g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>471Kcal</td> <td>395Kcal</td> </tr> <tr> <td>26.5g</td> <td>22.9g</td> </tr> <tr> <td>11.5g</td> <td>10.9g</td> </tr> <tr> <td>2.4g</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	471Kcal	395Kcal	26.5g	22.9g	11.5g	10.9g	2.4g	1.8g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>470Kcal</td> <td>486Kcal</td> </tr> <tr> <td>18.5g</td> <td>19.9g</td> </tr> <tr> <td>21.3g</td> <td>20.8g</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	470Kcal	486Kcal	18.5g	19.9g	21.3g	20.8g	1.6g	1.6g
<以上児>	<未満児>																																																																	
473Kcal	515Kcal																																																																	
23.6g	19.6g																																																																	
18.9g	14.1g																																																																	
3.2g	2.2g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
392Kcal	461Kcal																																																																	
18.2g	18.4g																																																																	
16.7g	13.6g																																																																	
1.9g	1.4g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
416Kcal	456Kcal																																																																	
24.1g	22.2g																																																																	
12.9g	11.0g																																																																	
2.3g	1.7g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
305Kcal	404Kcal																																																																	
14.0g	15.4g																																																																	
14.2g	12.5g																																																																	
1.7g	1.3g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
471Kcal	395Kcal																																																																	
26.5g	22.9g																																																																	
11.5g	10.9g																																																																	
2.4g	1.8g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
470Kcal	486Kcal																																																																	
18.5g	19.9g																																																																	
21.3g	20.8g																																																																	
1.6g	1.6g																																																																	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																																												
未満児 おやつ	成人の日	野菜&フルーツ果汁	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト																																																												
給食	ふわふわ親子煮 胡瓜とカブの浅漬け マカロニソテー 味噌汁・果物	スタミナ納豆 竹輪のカレー揚げ 胡瓜のごま油和え さつま汁・果物	たらのからフル焼き 法蓮草ともやしのナムル すき昆布と豚肉の炒め煮 味噌汁・果物	焼豚ラーメン マカロニサラダ 人参しりしり 果物 ご飯はいりません	ツナサンド フィッシュソーセージ 小松菜の中華炒め 牛乳・果物 ご飯はいりません																																																													
おやつ	基準値	焼き芋 牛乳	かやきのお汁粉 麦茶	ゼリーフライ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	サブレ ぶどう果汁																																																												
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>440Kcal</td> <td>460Kcal</td> </tr> <tr> <td>21.0g</td> <td>20.0g</td> </tr> <tr> <td>15.8g</td> <td>13.9g</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	440Kcal	460Kcal	21.0g	20.0g	15.8g	13.9g	1.6g	1.5g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>366Kcal</td> <td>408Kcal</td> </tr> <tr> <td>17.3g</td> <td>14.2g</td> </tr> <tr> <td>9.8g</td> <td>6.8g</td> </tr> <tr> <td>2.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	366Kcal	408Kcal	17.3g	14.2g	9.8g	6.8g	2.0g	1.4g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>415Kcal</td> <td>457Kcal</td> </tr> <tr> <td>21.7g</td> <td>20.6g</td> </tr> <tr> <td>13.1g</td> <td>11.2g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	415Kcal	457Kcal	21.7g	20.6g	13.1g	11.2g	2.2g	1.6g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>356Kcal</td> <td>406Kcal</td> </tr> <tr> <td>22.1g</td> <td>19.3g</td> </tr> <tr> <td>15.4g</td> <td>11.5g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	356Kcal	406Kcal	22.1g	19.3g	15.4g	11.5g	2.2g	1.5g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>526Kcal</td> <td>415Kcal</td> </tr> <tr> <td>25.1g</td> <td>19.9g</td> </tr> <tr> <td>17.1g</td> <td>12.3g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	526Kcal	415Kcal	25.1g	19.9g	17.1g	12.3g	2.2g	1.6g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>451Kcal</td> <td>462Kcal</td> </tr> <tr> <td>15.1g</td> <td>16.5g</td> </tr> <tr> <td>16.3g</td> <td>15.3g</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	451Kcal	462Kcal	15.1g	16.5g	16.3g	15.3g	1.6g	1.6g
<以上児>	<未満児>																																																																	
440Kcal	460Kcal																																																																	
21.0g	20.0g																																																																	
15.8g	13.9g																																																																	
1.6g	1.5g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
366Kcal	408Kcal																																																																	
17.3g	14.2g																																																																	
9.8g	6.8g																																																																	
2.0g	1.4g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
415Kcal	457Kcal																																																																	
21.7g	20.6g																																																																	
13.1g	11.2g																																																																	
2.2g	1.6g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
356Kcal	406Kcal																																																																	
22.1g	19.3g																																																																	
15.4g	11.5g																																																																	
2.2g	1.5g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
526Kcal	415Kcal																																																																	
25.1g	19.9g																																																																	
17.1g	12.3g																																																																	
2.2g	1.6g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
451Kcal	462Kcal																																																																	
15.1g	16.5g																																																																	
16.3g	15.3g																																																																	
1.6g	1.6g																																																																	
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																																												
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト																																																												
給食	スペイン風オムレツ マカロニサラダ 小松菜の煮びたし 味噌汁・果物	ハヤシライス キャベツとパインのサラダ ベーコン南瓜 スープ・果物	大豆とごぼうの落とし揚げ 磯香浸し 切干大根のカレーソテー スープ・果物	おから卵焼き 粉吹き芋の甘辛和え もやしのナムル 豚汁・果物	豆乳担々麺 厚揚げの生姜煮 白菜とりんごのサラダ 果物 ご飯はいりません	カレートースト ゆで卵のケチャップソースがけ ミニトマト 牛乳・果物 ご飯はいりません																																																												
おやつ	お好み焼き 牛乳	卵サンド 以：牛乳・未：麦茶	いきなり団子 牛乳	スコーン 牛乳	五平餅 牛乳	白い風船 りんご果汁																																																												
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>388Kcal</td> <td>454Kcal</td> </tr> <tr> <td>19.5g</td> <td>19.3g</td> </tr> <tr> <td>19.6g</td> <td>14.9g</td> </tr> <tr> <td>2.1g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	388Kcal	454Kcal	19.5g	19.3g	19.6g	14.9g	2.1g	1.6g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>475Kcal</td> <td>458Kcal</td> </tr> <tr> <td>19.8g</td> <td>17.0g</td> </tr> <tr> <td>21.4g</td> <td>14.3g</td> </tr> <tr> <td>2.9g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	475Kcal	458Kcal	19.8g	17.0g	21.4g	14.3g	2.9g	2.1g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>489Kcal</td> <td>525Kcal</td> </tr> <tr> <td>26.1g</td> <td>22.2g</td> </tr> <tr> <td>19.5g</td> <td>15.2g</td> </tr> <tr> <td>2.1g</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	489Kcal	525Kcal	26.1g	22.2g	19.5g	15.2g	2.1g	1.5g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>441Kcal</td> <td>465Kcal</td> </tr> <tr> <td>23.1g</td> <td>19.9g</td> </tr> <tr> <td>17.6g</td> <td>12.6g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	441Kcal	465Kcal	23.1g	19.9g	17.6g	12.6g	2.2g	1.6g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>544Kcal</td> <td>446Kcal</td> </tr> <tr> <td>21.8g</td> <td>19.6g</td> </tr> <tr> <td>17.8g</td> <td>15.3g</td> </tr> <tr> <td>2.3g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	544Kcal	446Kcal	21.8g	19.6g	17.8g	15.3g	2.3g	1.7g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>423Kcal</td> <td>443Kcal</td> </tr> <tr> <td>15.0g</td> <td>16.2g</td> </tr> <tr> <td>16.4g</td> <td>15.2g</td> </tr> <tr> <td>1.2g</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	423Kcal	443Kcal	15.0g	16.2g	16.4g	15.2g	1.2g	1.2g
<以上児>	<未満児>																																																																	
388Kcal	454Kcal																																																																	
19.5g	19.3g																																																																	
19.6g	14.9g																																																																	
2.1g	1.6g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
475Kcal	458Kcal																																																																	
19.8g	17.0g																																																																	
21.4g	14.3g																																																																	
2.9g	2.1g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
489Kcal	525Kcal																																																																	
26.1g	22.2g																																																																	
19.5g	15.2g																																																																	
2.1g	1.5g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
441Kcal	465Kcal																																																																	
23.1g	19.9g																																																																	
17.6g	12.6g																																																																	
2.2g	1.6g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
544Kcal	446Kcal																																																																	
21.8g	19.6g																																																																	
17.8g	15.3g																																																																	
2.3g	1.7g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
423Kcal	443Kcal																																																																	
15.0g	16.2g																																																																	
16.4g	15.2g																																																																	
1.2g	1.2g																																																																	
日付	27日	28日	29日	30日	31日 誕生会																																																													
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	牛乳																																																													
給食	スコッチエッグ ブロッコリーのカレー和え すき昆布とひじきの炒め煮 スープ・果物	豚みそ丼 ごぼうのサラダ 金時豆の煮豆 清まし汁・果物	鮭のポテトクリーム焼き キャベツと油揚げの炒め煮 法蓮草ののり和え 味噌汁・果物	ポークチャップ 胡瓜と若布の酢の物 さつま芋の甘煮 味噌汁・果物	スパゲッティナポリタン ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え スープ・果物 ご飯はいりません	<p>◎4日はお弁当の日となります。果物付きのお弁当の準備をお願いします。おやつは保育園から出ます。</p> <p>◎10日・17日・24日・31日は完全給食なので、3・4・5歳児さんもお飯はいりません。</p> <p>◎都合により献立が変更となる場合がありますので、ご了承ください。</p>																																																												
おやつ	フレンチトースト 牛乳	ポテトチップ 牛乳	ウインナーパイ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ココアブラウニー ジョア																																																													
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>461Kcal</td> <td>487Kcal</td> </tr> <tr> <td>26.7g</td> <td>23.9g</td> </tr> <tr> <td>23.6g</td> <td>18.5g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	461Kcal	487Kcal	26.7g	23.9g	23.6g	18.5g	2.2g	1.6g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>413Kcal</td> <td>453Kcal</td> </tr> <tr> <td>22.7g</td> <td>20.9g</td> </tr> <tr> <td>18.5g</td> <td>15.1g</td> </tr> <tr> <td>1.6g</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	413Kcal	453Kcal	22.7g	20.9g	18.5g	15.1g	1.6g	1.1g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>368Kcal</td> <td>410Kcal</td> </tr> <tr> <td>21.9g</td> <td>17.4g</td> </tr> <tr> <td>18.6g</td> <td>13.0g</td> </tr> <tr> <td>2.2g</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	368Kcal	410Kcal	21.9g	17.4g	18.6g	13.0g	2.2g	1.5g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>425Kcal</td> <td>508Kcal</td> </tr> <tr> <td>21.7g</td> <td>19.5g</td> </tr> <tr> <td>12.2g</td> <td>12.5g</td> </tr> <tr> <td>1.7g</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	425Kcal	508Kcal	21.7g	19.5g	12.2g	12.5g	1.7g	1.1g	<table border="1"> <tr> <td><以上児></td> <td><未満児></td> </tr> <tr> <td>512Kcal</td> <td>428Kcal</td> </tr> <tr> <td>23.8g</td> <td>22.2g</td> </tr> <tr> <td>19.4g</td> <td>15.3g</td> </tr> <tr> <td>2.8g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>	<以上児>	<未満児>	512Kcal	428Kcal	23.8g	22.2g	19.4g	15.3g	2.8g	2.1g											
<以上児>	<未満児>																																																																	
461Kcal	487Kcal																																																																	
26.7g	23.9g																																																																	
23.6g	18.5g																																																																	
2.2g	1.6g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
413Kcal	453Kcal																																																																	
22.7g	20.9g																																																																	
18.5g	15.1g																																																																	
1.6g	1.1g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
368Kcal	410Kcal																																																																	
21.9g	17.4g																																																																	
18.6g	13.0g																																																																	
2.2g	1.5g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
425Kcal	508Kcal																																																																	
21.7g	19.5g																																																																	
12.2g	12.5g																																																																	
1.7g	1.1g																																																																	
<以上児>	<未満児>																																																																	
512Kcal	428Kcal																																																																	
23.8g	22.2g																																																																	
19.4g	15.3g																																																																	
2.8g	2.1g																																																																	

お雑煮

正月に食べる雑煮は、年神さまにお供えた餅と野菜と一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、みそ仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

ゼリーのフライ！？ゼリーフライってなに？

1月16日のおやつはゼリーフライ。お菓子のゼリーとは別物です。見た目は衣のついていないコロコロのようなもので、そのルーツは中国から伝わった「野菜まんじゅう」だということです。名前の由来は、小判型であることから「銭フライ」と言われていたものの「銭」がなまって「ゼリーフライ」になったとか。じゃがいもに葱や人参、さらにたくさんおからが入っているため食物繊維が豊富でヘルシー。ソースの味と香りもよく、大人気になること間違いなしでしょう！

食育クイズ

Q. はくさい1玉についている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

①80枚 ②10枚 ③50枚

A. ①80枚

品種で違いはありますが、玉になるには80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。