



1月の給食だより

令和8年1月5日
河南町立中村こども園
給食室

新年あけましておめでとうございます。本年も、よろしくお願ひいたします。
お正月は、楽しく過ごされましたか。お出かけされていた方も、いらっしゃるかと思います。
まだまだ、気持ちはお正月でいたいところですが、日常が始まっています。



食具を使っていますか？

	3か月	1歳	2歳	3歳
食べ方	手づかみ 自分で食べはじめます	持ちたがるときは 持たせてあげましょう	上手に使えるようにならせてみましょう	持たせてみましょう
飲み方	コップ 練習をはじめましょう	使ってみましょう		
	ストロー			

○スプーンの持ち方の変化

子どもの手の機能の発達に伴い、スプーンの持ち方も変化します。
スプーンの練習は、手の機能の発達に合わせて、楽しみながら練習をしていきましょう。



鉛筆握りができると、やがてお箸や鉛筆を正しく持つ事に繋がります。
食事時間が長くなりすぎないよう、30分程を目安にしましょう。

3~5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1~2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	521	617	84	エネルギー Kcal	439	462	95
たんぱく質 g	20.9	24.7	85	たんぱく質 g	18	18.5	97
脂質 g	16.5	18.5	89	脂質 g	16.1	13.9	116
カルシウム mg	222	259	100	カルシウム mg	280	208	135
鉄 mg	2.6	2.6	100	鉄 mg	1.8	2.1	86
ビタミンA μg	199	199	106	ビタミンA μg	174	181	96
ビタミンB1 mg	0.35	0.33	108	ビタミンB1 mg	0.28	0.26	108
ビタミンB2 mg	0.4	0.37	164	ビタミンB2 mg	0.43	0.29	148
ビタミンC mg	36	22	164	ビタミンC mg	25	19	132

年始、おせち料理を食べられたご家庭もあるかもしれません。おせちは、家を守る神様へのお供えとしての意味を持つ料理です。家を守る神様は「年神様」と呼ばれていて、同じくお正月の慣わしである鏡餅とともにお供えして幸福を授けてもらいます。元日は年神様をお迎えし、1年の豊作と家族の安全を祈願します。三が日の間は、神様をお迎えしているため、炊事をしないという風習から日持ちのする料理を年末に作っておいて、三が日の間はそれを食べる慣わしがありました。それに昔は、元日から買い物が出来るような所はありませんでした。おせち料理は、そのためのものでもあったかもしれませんね。昨年あたりから、百貨店・スーパーが2日までは休業しますというお店も出てきました。昔に戻つてきているのかなと感じています。

～子ども達の様子～

5歳児にリクエストを聞いてる中で、ホットドックの声がありました。多数決の結果、選ばれませんでしたが、食育を兼ね取り入れているのを覚えてくれてののかな…と嬉しくなりました。今年度は、形を変えて1月に取り入れています。楽しんで食べてもらえるといいなと思っています。12/1のおやつに、クラッカーサンドを取り入れました。自分で作るジャムサンド、塗ってよし、挟んでよし、個性が出る楽しいおやつです。3歳児は初挑戦！真剣な表情でジャムを塗って食べてました。