

1月 食育だより

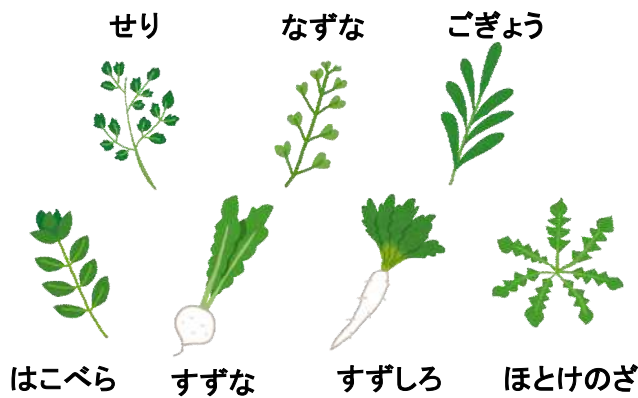
新しい1年がやってきました。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めてつくりたいと思います。
 年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。体調管理に気を付け、寒い冬を乗り越えましょう。

1月7日は七草がゆを食べよう



七草がゆは、「お正月にご馳走をたくさん食べ、疲れた胃を休めるために食べる」といわれていることが多いですが、本来は、「人日の節句」という五節句の行事の一つです。

「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「すずな」「すずしろ」「ほとけのざ」の七つの葉を使用してつくります。無病息災の願いがこめられるほか、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという目的も兼ねて食べられるようになりました。



おせち料理



おせち料理はめでたいことを重ねるとい願いを込めて重箱に入れます。一番上から一の重、二の重、三の重と呼び、それぞれに入る料理が決められています。また、いれられる料理、一品一品に願いや意味がこめられています。



黒豆
 まめで健康に暮らせますようにと願いが込められています。



田づくり
 カタクチイワシを田の肥料にしていたことから五穀豊穡の意味が込められています。



昆布巻き
 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起物として扱われています。



数の子
 たくさんの卵があるということから、子孫繁栄の願いが込められています。

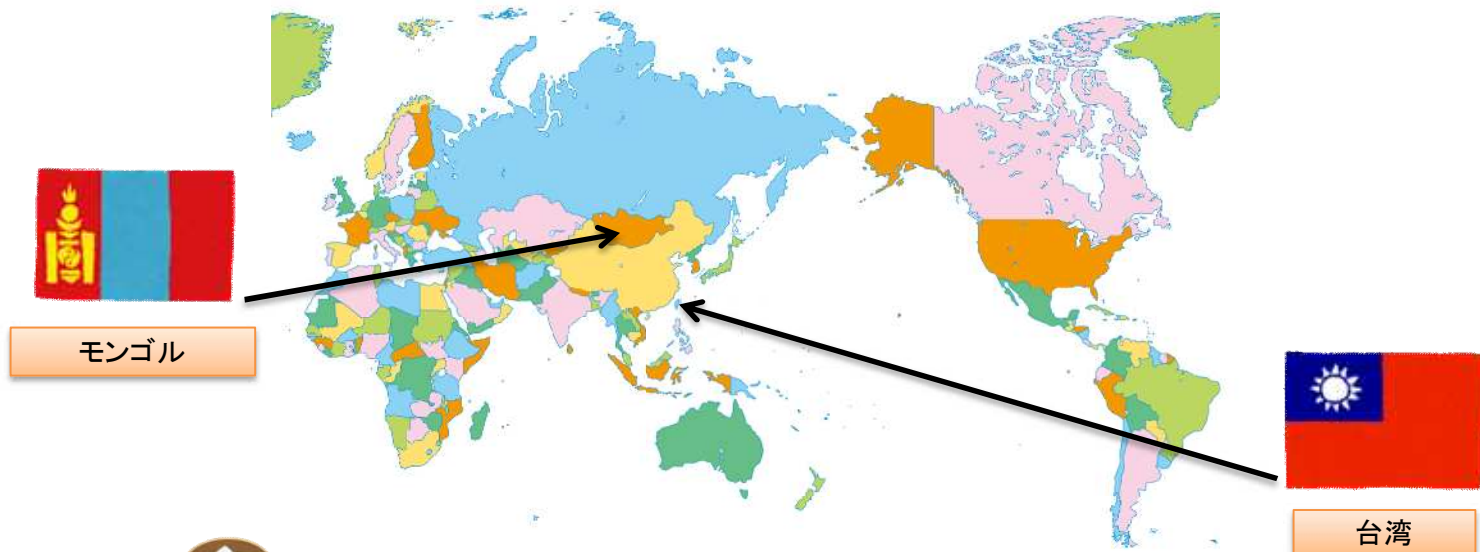


栗きんとん
 「金団」と書き、黄金色に輝く財宝にたとえて豊かな一年を願います。また、栗も「かち栗」と呼ばれるほどの山の幸の縁起物とされています。



えび
 えびのように背中が丸くなるまで長生きできるようにと、長寿の意味があります。

今月の献立に入っている世界の料理



モンゴル ボーズ



羊・馬・ラクダ・ヤギなどの肉や野菜を刻んだものを、小麦粉を練って作った皮に包んで蒸した料理です。蒸し饅頭やモンゴル風シュウマイと呼ばれることもあります。ボーズの味付けは「塩のみ」であり、とてもシンプルです。箸やフォーク・ナイフなどは使わずに、ジュースにあふれ出す肉汁をすすりながら食べるのが正式な食べ方とされています。

このボーズは、おめでたい席や「ツァンガンサル」と呼ばれる旧正月のお祝いには欠かせない料理だそうです。

台湾 ルーロー飯



豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけて丼です。台湾の大衆料理で、主に醤油や砂糖、生姜などを使って豚肉を煮込みます。

ルーロー飯の歴史は、肉屋で余ったくず肉や脂身を煮込んだのが始まりで、そのあとご飯にかけて食べるようになり、現在のルーロー飯になりました。

本場の台湾では、八角などの香辛料が使われます。八角、シナモン、花椒、クローブ、フェネル、陳皮などの香辛料をブレンドした「五香粉」を使えば、より本格的な味わいになります。

2023年1月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 日		おしょうがつやすみ					
2 月		おしょうがつやすみ					
3 火		おしょうがつやすみ					
4 水	てつしお せんべい	きぼうまいく	ぼたぼたやき				
5 木	ねじねじ あげ	すぶた ごもくはるさめ ちんげんさいのかきたまじる	びすこ		ぶたばらにく とりみんち たまご	こめ かたくりこ はるさめ	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん たまねぎ、にんじん、れたす にんじん、ちんげんさい
6 金	よーぐると	【おしょうがつりょうり】 ◇おにしめ たづくり くらめめ こうはくなます かぶのすましじる	ななくさがゆ	こめ、とりにく、みずな、 だいこん、にんじん、 ななくさ、かぶのは	とりにく かえりちりめん くらめめ	こめ さといも ごま	にんじん、こんにやく、れんこん、きぬさや、 たけのこ、ほししいたけ だいこん、にんじん かぶ、かぶのは、にんじん
7 土		おべんとうもち					
9 月		せいじんのひ					
10 火	さくつと あられ	たらのぐらたん かいそうさらだ じゃがいものすーぷ	ほしいも ・ かりんとう		たら、ぎゅうにゅう、ちーず えび	こめ ぼんこ、こむぎこ、ばたー あおじそだれっしんぐ じゃがいも	ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、かいそう きゃべつ、たまねぎ、にんじん
11 水	ばなな	◇おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	もんごる ぼーず	あいびきにく、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 こむぎこ	ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ とうふ あぶらあげ、みそ	こめ ごま	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
12 木	ちーず	ろーるばん かぼちゃのころっけ ふゆやさいのさらだ こんそめすーぷ	かなっぺ	くらかー、つな、きゅうり、 まよねーず、 れんにゅう、しろあん、 いちご	かぼちゃのころっけ	ろーるばん ごま、まよねーず	だいこん、れんこん、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、ぼせり
13 金	あかちゃん せんべい	【おもちつき】 ♪つきたてのおもち(①②おこわ) とりにくのてりに ぶろっこりー とんじる	みれーびすけつと		きなこ とりにく ぶたにく、みそ	もち さといも	ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
14 土		おべんとうもち					
16 月	ふわふわ ちっぷ	ぼーくびかた おんやさい みねすとろーね	おれんじ ・ きらずあげ		ぶたにく、たまご、ちーず みそ だいた、ういんなー	こめ こむぎこ まよねーず じゃがいも	ぼせり きゃべつ、ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、とまと、にんじん
17 火	よーぐると	さといもかれー せんぎりだいこんのごますあえ おれんじ	おしやぶりこんぶ ・ わしやあげ		とりにく あぶらあげ	こめ、さといも、かれーるう ごま	にんじん、たまねぎ、にんにく きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん おれんじ
18 水	てつしお せんべい	◇わかさぎのなんばんづけ ちゅうかふうのはな きゃべつのみそしる	いきなりだんご	こむぎこ、だんごこ、 さとう、つぶあん、 さつまいも	わかさぎ おから、ちくわ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら、おいたーそーす	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、にんじん、にんにく きゃべつ、たまねぎ、にんじん
19 木	ほしいも	けんちんうどん やさいのちぢみ はくさいのあっさりづけ	じゃことーすと	しょくばん、あおりの、 ちりめんじゃこ まよねーず	ぶたにく、とうふ やさいのちぢみ	うどん、さといも、かたくりこ	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ はくさい、にんじん
20 金	うのはな くつきー	たんどりーちきん ぼてとさらだ れたす だいこんのぐだくさんすーぷ	みかん ・ おかき		とりにく、よーぐると ろーすはむ とうふ	こめ かれーこ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん れたす だいこん、にんじん、しめじ、みつば
21 土		はっぴょうかい					
23 月	じゃこ	◇かぶのほんわかに ぶたにくのしょうがいため ごもくじる	ばなな		うおがしあげ ぶたにく ぶたにく、みそ	こめ	かぶ、かぶのは、にんじん たまねぎ、しょうが にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
24 火	むらさきいも せんべい	せきはん とりにくのたつたあげ おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
25 水	ちーず	ぶりのてりやき あおなとささみのあえもの さつまじる	りんご ・ ほしのせんべい		ぶり とりささみ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	こまつな、ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
26 木	かぼちゃ ぼーろ	しょくばん みかん くらむちやうだー おんやさいさらだ	♪ぜんざい	もち、あずき、 さとう (①②こめこぼん)	ういんなー、あさり、 ぎゅうにゅう、すきむみるく つな	しょくばん こむぎこ、ばたー、じゃがいも わごまだれっしんぐ	みかん にんじん、たまねぎ、とまと、いんげん ぶろっこりー、かりふらわー、きゃべつ
27 金	おれんじ	ろーろーはん ゆでたまご はるさめすーぷ ばなな	よーぐると		ぶたばらにく、たまご	ごまあぶら、おいたーそーす はるさめ	たけのこ、しょうが、こまつな にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ ばなな
28 土		おべんとうもち					
30 月	むらさきいも ちっぷ	みそらーめん あげぎょうざ ほうれんそうなむる	きういふるーつ ・ ひとくちおかき		ぶたみんち、みそ ぎょうざ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん、もやし、ねぎ、こーん、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん
31 火	みかん	◇さわらのゆうあんやき ごもくめめ ぶろっこりー やさいのみそしる	とうふどーなつ	とうふ、たまご、 ほつとけーきみつくす さとう	さわら だいた あぶらあげ	こめ	ゆず にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ ぶろっこりー だいこん、にんじん、きゃべつ

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。