

1月給食だより

2022年1月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月
	4 酢昆布 ごはん 味噌汁 (鮎・長ねぎ) シーフードかき揚げ 大根わかめ和え きんぴらごぼう さつま芋きんとん	5 人参 ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ウィンナー入りオムレツ 白菜お浸し ツナじゃが 手作りパン	6 胡瓜 フランスパン 人参ポタージュ かわいい味噌マヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ 南瓜グラッセ 野菜たっぷり五目おにぎり	7 カリフラワー ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) うま煮 小松菜ナムル ミニトマト 七草風粥	8 するめ あんかけうどん じゃが芋含め煮 枝豆 マヨネーズラスク
10	11 酢大根 麦ごはん 味噌汁 (芋・人参) さば味噌煮 キャベツと胡瓜の中華和え かぶ甘酢和え みたらし団子	12 れんこん ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) チキンカツ 小松菜納豆和え ひじきの煮物 コーンフレーククッキー	13 ブロッコリー ジャムサンド スープ (キャベツ・舞茸) 鮭ムニエル ほうれん草サラダ もやしのり和え 大学芋	14 セロリ ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) マーボー豆腐 フロッコリーカレーマヨネーズ じゃが芋バター煮 ヨーグルト・せんべい	15 煮干し 北海味噌ラーメン 大根おかか和え ミニトマト ジャムスコーン
成人の日	17 かぶ ごはん 味噌汁 (小松菜・えのき) 豚肉生姜焼き ナンゲン菜とちくわのソテー マカロニサラダ やきそば	18 酢昆布 ごはん 味噌汁 (鮎・長ねぎ) シーフードかき揚げ 大根わかめ和え きんぴらごぼう さつま芋きんとん	19 人参 ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ウィンナー入りオムレツ 白菜お浸し ツナじゃが 手作りパン 五目おにぎり	20 胡瓜 フランスパン 人参ポタージュ かわいい味噌マヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ 南瓜グラッセ 野菜たっぷり五目おにぎり	21 カリフラワー ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉のご煮 小松菜ナムル ミニトマト 御雑炊
24	24 煮ごぼう ごはん 味噌汁 (水菜・玉ねぎ) 鶏肉チーズ焼き 切干大根とひじきのソテー スティック野菜 おやつナポリタン	25 酢大根 麦ごはん 味噌汁 (芋・人参) さば味噌煮 キャベツと胡瓜の中華和え かぶ甘酢和え みたらし団子	26 れんこん ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) チキンカツ 小松菜納豆和え ひじきの煮物 コーンフレーククッキー	27 ブロッコリー ジャムサンド スープ (キャベツ・舞茸) 鮭ムニエル ほうれん草サラダ もやしのり和え 大学芋	28 セロリ あさりごはん すまし汁 (はんぺん・みつば) かわいい変わり揚げ フロッコリーカレーマヨネーズ 南瓜そぼろ煮 デコレーションケーキ
31	31 かぶ ごはん 味噌汁 (小松菜・えのき) 豚肉生姜焼き ナンゲン菜とちくわのソテー マカロニサラダ やきそば				

春の七草



1月7日に七草がゆを食べる風習がありますが、春の七草を入れたお粥を食べると邪気を払い病気になるまいといわれ、無病息災を願ったからだとさうです。また年末年始にたくさんのごちそうを食べ、疲れた胃腸をいたわり、不足しがちだった野菜をとるためともいわれています。七草にはビタミンCや鉄・カリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。当園では1月7日のおやつに七草風粥として提供しますが、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

1月にはこんな行事(食)があります

おせち料理



最近では様々なおせち料理がありますが、昔ながらのおせち料理には、それぞれに意味があります。
かずのこ…子孫繁栄
たい…めでたい 昆布…よくば
黒め…まめに暮らせるように
 などあります。その他の料理についても調べると楽しいですよ。

鏡びらき



1月1日は「鏡びらきの日」。年神様にお供えた鏡餅を雑煮やおしるこなどにして食べ、一家の円満を願うさうです。鏡餅には年神様が宿っているので「切る」という言葉を避け、「開く」という縁起のいい言葉を用いています。

☆ 保育園の七草風粥を作ってみよう!

材料(4人分)

- 精白米…100g(2/3合)
- せり・なずな・ゴギョウ…各2g
- ハコベラ・ホトケノザ…各20g
- 塩…1g
- だし汁…500g弱

作り方

- ①ご飯を炊く
- ②すずな・すずしろ以外の七草を茹でて冷水にとり、刻む
- ③すずな・すずしろはいちょう切りにし、だし汁で煮、塩で味を調える
- ④③に②を加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤ごはんを器に盛り、④をかけた後出来上がり

※スーパーなどで七草のキットが売っているので、全てを買い揃えなくても作れます。