

1月給食だより

2023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。

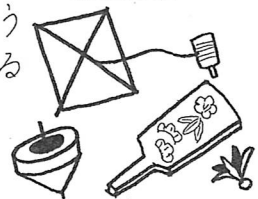
月 火 水 木 金 土

4	酢昆布	5	セロリ	6	ごぼう	7	煮干し
	ごはん 味噌汁 (こうや豆腐・長ねぎ) ツナじゃが なます 枝豆 野菜たっぷり焼きそば		フランスパン 人参ポタージュ ウイナー入りオムレツ キャベツと胡瓜のサラダ 南瓜グラッセ さつま芋きんとん		ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ほっけごま焼き 白菜お浸し 煮豆 七草粥		ミートソースパグティ 麦茶 甘酢キャベツ コーンソテー マヨネーズトースト
9	人参	10	れんこん	11	カリフラワー	12	かぶ
成人の日	ごはん 味噌汁 (さつま芋・わかめ) シーフードかき揚げ 小松菜ナムル かぶそぼろ煮 ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・麩) うま煮 白菜ごま和え ほうれん草とベーコンのソテー	ごはん 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) さば竜田焼き 青のりポテト ひじきサラダ ツナコーンおにぎり	ごはん 味噌汁 (豆腐・水菜) 炒め納豆 ブロッコリー生姜和え もやしのり和え ジャムスコーン	わかめうどん ほうれん草しらす和え 南瓜甘煮 マフィン		
16	大根	17	ブロッコリー	18	酢昆布	19	セロリ
ごはん 味噌汁 (人参・舞茸) とんかつ キャベツ中華和え さつま芋きんぴら コーンフレーククッキー	ごはん 味噌汁 (生揚げ・玉ねぎ) 鮭ムニエル ほうれん草サラダ 切干大根炒め煮 きな粉マカロニ	ごはん 味噌汁 (こうや豆腐・長ねぎ) ツナじゃが 大根わかめ和え 枝豆 焼きそば	フランスパン 人参ポタージュ ウイナー入りオムレツ キャベツと胡瓜のサラダ 南瓜グラッセ ふかし芋	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ほっけごま焼き 白菜お浸し 煮豆 五目おにぎり	ミートソースパグティ 麦茶 甘酢キャベツ コーンソテー マヨネーズトースト		
23	ブロッコリー	24	人参	25	れんこん	26	煮昆布
ごはん 味噌汁 (豆腐・人参) ポークチャップ風 もやしえのき和え 胡瓜味噌マヨネーズ ほうれん草クッキー	ごはん 味噌汁 (さつま芋・わかめ) シーフードかき揚げ 小松菜ナムル かぶそぼろ煮 ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・麩) うま煮 白菜ごま和え ほうれん草とベーコンのソテー	ジャムサンド スープ (キャベツ・玉ねぎ) さば竜田焼き 青のりポテト ひじきサラダ ツナコーンおにぎり	梅じゃこごはん すまし汁 (そうめん・長ねぎ) 鶏のから揚げ甘酢あんかけ スティック野菜 ふるふき大根 デコレーションケーキ	わかめうどん ほうれん草しらす和え 南瓜甘煮 マフィン		
30	大根	31	ブロッコリー	お節料理のひとつに栗きんとんがありますが、 国産の栗甘露煮は高くてもちよっと...となる方もいらっ しゃるのでは。 栗甘露煮の代わりにさつま芋を使ってきんとんを作っ てみましょう。			
ごはん 味噌汁 (人参・舞茸) とんかつ キャベツ中華和え さつま芋きんぴら コーンフレーククッキー	ごはん 味噌汁 (生揚げ・玉ねぎ) 鮭ムニエル ほうれん草サラダ 切干大根炒め煮 きな粉マカロニ						

行事にまつわる食と由来

パート1

季節の行事やお祭りの時、いつもとちがう特別な料理を食べる
習わしがあり、「次の年も作物が豊かに実るように」「幸せがおとすれるよう
に」などの願いが込められています。1年でどのような行事(食)がある
のか、数回に分けて紹介します。今回は「お正月関連」



<1月1日:お正月>



おせち料理...年の初めを祝うものです。黒豆や数の子、伊達巻、えび、田作りなど、縁起が
良いもの、五穀豊作や長寿を願うものなどが多く、お重に詰められています。
種類やその意味を知り、素敵な1年の始まりを迎えましょう。

<1月7日:人日(じんじつ)の節句> (別名:七草の節句)

七草粥

七草粥の風習は中国から伝わってきました。
中国では年の無病息災を願うために、7種類の
野菜が入った吸い物など食べる習慣があり
ました。一方日本では年の初め、若菜を摘んで新
しい生命をいただく「若菜摘み」という習慣が
ありました。中国の風習が伝わってきた時、日本の
風習と相まって、1月7日に7つの若菜をお粥に
入れて食べる「七草粥」になったそうです。

現在は
七草粥キット
が売られて
いるので、
手軽に作る
ことができます。

◎おせち料理の一品◎
糸白なます(子ども4人分)
【材料】大根80g、人参20g
酢小さじ1、砂糖小さじ1、塩ひとつまみ
【作り方】
①大根、人参は千切りにする
②①を調味料と混ぜ合わせ、
ひたししたら出来上がり
※千切りは千切りスライサーを使うと
楽です。簡単なので、お子さんと一緒
に作って、おせちを楽しんで下さい。

<1月11日:鏡開き>

鏡餅

お正月に年神様にお供えする鏡餅を、松の内(正月飾り)を飾っておく期間)が
過ぎたら雑煮やお汁粉などにして無病息災を願い食べます。お雑煮は各地
域で使う食材や味が違うので、ご家庭の定番だけではなく、いろんなお雑煮、
(白みそ、小豆など)を味わってみると楽しいですよ。



☆ 保育園のかんたんレシピ ~さつま芋きんとん~ ☆

- 【材料】子ども4人分
さつま芋(A) 80g
砂糖 大さじ1
水 30cc
さつま芋(B) 120g
- 【作り方】
①砂糖・水を鍋に入れて火にかけ、砂糖が解いたら冷ましておく。
②さつま芋(A)は皮をむき適当な大きさに切り茹でる。柔らかく
なったら水気を切り熱いうちにつぶし、冷めたら①と合わせる。
③さつま芋(B)は皮をむき1cm角くらいに切り茹で、水気を切る。
④②と③を混ぜ合わせたら出来上がり。