

きゅうしょくしつからのおたより

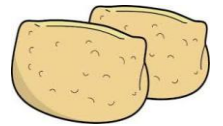
がつ 1月4・18日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳・ちんすこうです。

ちんすこうは沖縄の昔から作られているお菓子です。ちんは「珍しい」、すこうは「お菓子」で、「珍しい貴重なお菓子」という意味です。薄力粉、砂糖、油を使って、ちんすこうを作りました。サクサクしているので、牛乳を飲みながらよく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月5・19日 にち



にち きょう (19日) 今日のおやつは、牛乳、いなり寿司です。

いなり寿司はお酢のご飯を、醤油、砂糖、酒で甘辛く煮た油揚げにつめたお寿司です。いなりとは、きつねの神様のことです。きつねの神様は、油揚げが大好きなので油揚げにつめた寿司をいなり寿司といいます。ご飯と油揚げを一緒によくかんでゆっくり、おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月6・20日 にち

きょう きゅうしょく 今日のお給食は、ごはん、魚の西京焼き、炒めなます、肉入り野菜汁、果物です。

魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚です。保育園ではみそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚(生鮭)につけて焼きました。少し甘い味噌味がとってもおいしいですよ。

なますは、お正月のおせち料理でよく作られます。酢と砂糖を合わせた甘酢に、細く切った野菜を漬けたものです。保育園では、みんなが食べやすいように、大根と人参、れんこん、油揚げ、さやいんげんを油で炒めて、すっぱくならないように、だし汁と砂糖、醤油、酢で煮たので、「炒めなます」という名前がつけました。よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月7・21日 にち

今日の給食は、ごはん、鶏肉と切干大根のマリネ、粉ふき芋、みそ汁、果物です。
 鶏肉と切干大根のマリネのマリネとは酢やレモン汁が入った漬け汁に浸した料理のことを
 言います。今日は鶏肉に薄力粉をつけて油で揚げ、玉葱、人参、胡瓜、切干大根と一緒に
 マリネ液に漬けました。ほんのり甘酸っぱいマリネ液が野菜や鶏肉によく染み込んで、と
 ても美味しく仕上がりました。よく噛んで食べてくださいね。

(7日)今日のおやつは七草雑炊です。
 「七草」は春にとれる7つの葉っぱのことで、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、
 ホトケノザ、スズナ、スズシロです。昔から1月7日に春の七草をお粥に入れて食べると、
 新しい年を元気に過ごせると言われています。保育園では、かぶ(スズナ)と大根
 (スズシロ)が入った塩味のつゆを、温かいごはんにかけてました。みんなの健康を願って
 調理士さんが作ってくれましたよ。おいしく食べてくださいね。



せり **なずな** **ごぎょう** **はこべら** **ほとけのざ** **すずな** **すずしろ**
 (せり) (ペンペン草) (ハハコグサ) (ハコベ) (コオニタビラコ) (かぶ) (だいこん)

(21日)今日のおやつは雑炊です。
 保育園の雑炊は、海藻の「昆布」と魚のかつおを乾燥させて削った「削り節」を煮て出汁
 をとり、豚肉、野菜と一緒に煮た塩味のつゆを、温かいごはんにかけてました。
 おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月8・22日 にち

きょう きゅうしょく ちーずさんど じゃーまんさんど おしむぎ すーぶ くだもの
今日の給食は、チーズサンド、ジャーマンサンド、押し麦のスープ、果物です。
じゃーまんさんど ころっけ なかみ おな ゆ つぶ いた
ジャーマンサンドはコロツケの中身と同じように、茹でたじゃがいもを潰して、炒めた
ぶたひきにく やさい ま ぱん はさ あじ かれーあじ じゃーまん どいつ
豚挽肉、野菜を混ぜて、パンに挟みました。味はカレー味です。「ジャーマン」とはドイツと
くに どいつ りょうり た
いう国のことで、ドイツではじゃがいも料理をよく食べます。
おむぎ すーぶ はい おむぎ おおむぎ たい お なか
押し麦のスープに入っている「押し麦」は大麦を平らに押しつぶしたもので、おなかの中の
そうじ しょくもつせんい ふく に ちが
掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。ごはんと似ているけど、違いはわか
るかな？(答えは、たてに線が入っていることです！)
きょう とりにく にんじん きゃべつ ながねぎ はい しおあじ すーぶ
今日は鶏肉やかぶ・人参・キャベツ・長葱が入った塩味のさっぱりしたスープにしました。
おむぎ か た
押し麦はもちもちしているので、よく噛んで食べてくださいね。

ようか きょう しるこ
(8日)今日のおやつはお汁粉です。
がつ にち かがみびら しょうがつ そな かがみもち た げんき す
1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えした鏡餅を食べることで「元気に過ごせるよう
に」また「運が開けるように」と行う行事です。神様にお供えした鏡餅は包丁で切らず、手
かきづち き わ もち しるこ た ほいくえん
か木槌(木のとんかち)で割ります。この餅はお汁粉やぜんざいにして食べます。保育園で
は、餅のかわりに餅の粉(白玉粉)を使って団子を作り、小豆に砂糖を入れてコトコト時間を
もち もち こなしらたまこ つか だんご つく あずき さとう い ことことじかん
かけて煮てお汁粉にしました。よく噛んで食べてくださいね。



にち きょう ぎゅうにゅう こがねだんご
(22日)今日のおやつは牛乳、黄金団子です。
こがね きらきら きんいろ きょう あま い
「黄金」とは、キラキラした金色のことです。今日は、甘くておいしいかぼちゃを入れて、
きれいな黄色の団子を作りました。かぼちゃには、カロテンという栄養素がたくさん含まれ
ていて、病気からみんなの体を守ってくれます。上にかかっているきな粉といっしょに食べ
てくださいね。
びょうき からだ まも うえ こ た

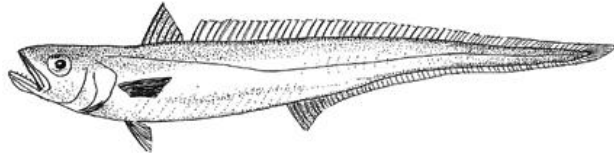


きゅうしょくしつからのおたより

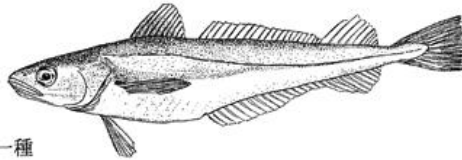
がつ 1月25日 ちにち

きょう きゅうしょく さかな おに おん そー す きりぼしだいこん にももの ぶろっこりー する
今日の給食は、ごはん、魚のオニオンソース、切干大根の煮物、ブロッコリー、みそ汁、
くだもの
果物です。

きょう さかな なに にほん とお うみ ふか す さかな
今日の魚は何かわかるかな？日本から遠い海の深いところに住んでいる魚
める るー さ または ほき さかな はくりきこ おー ぶん や たまねぎ いた つく
(メルルーサまたはホキ)です。魚は薄力粉をつけて、オーブンで焼き、玉葱をよく炒めて作
ったソースを上からかけました。どんな味がするかな？よく味わって食べてみてくださいね。



ホキ



メルルーサの一種

きりぼしだいこん にももの きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ たいよう
切干大根の煮物の切干大根は、細く切った大根を外で干して、よく乾かしたものです。太陽
ひかり
の光をたっぷり浴びた切干大根は骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやおなかの調子
とと えいよう ふく あじ し やさい いっしょ
を整えてくれる栄養をたくさん含んでいます。味が浸みているので、野菜と一緒においしく
た
食べられますよ。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月12・26日 ちにち

きょう きゅうしょく た こ はん どうふ ちゃんぶる する くだもの
今日の給食は炊き込みご飯、豆腐のチャンプル、みそ汁、果物です。

とうふ ちゃんぶる ちゃんぶる ま いみ とうふ やさい いっしょ
豆腐のチャンプルの「チャンプル」とは、「混ぜる」という意味です。豆腐や野菜と一緒に
いた おきなわ りょうり おきなわ なつ あつ あつ ま ごー や
炒めた沖縄の料理です。沖縄は夏がとても暑いので、暑さに負けないようにゴーヤを
ちゃんぶる ほいくえん は にんじん
チャンプルにします。保育園では、しゃきしゃきとした歯ごたえのあるもやしや、人参、
きゃべつ はくさい つか つく か た
キャベツ、白菜を使っておいしく作りました。よく噛んで食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう かれー
今日のおやつは牛乳、カレーまんです。

かれー ぶたひきにく たまねぎ あぶら いた かれーこ あじ つ ぐ はい
カレーまんは豚挽肉と玉葱を油で炒めて、カレー粉などで味を付けた具が入った
む ばん ちょうりし ていねい つく
蒸しパンです。調理士さんがひとつひとつ丁寧に作ってくれました。まわりのふわふわの
かわ かれーこ はい きいろ かれー かお
皮は、カレー粉が入っているので黄色です。カレーのいい香りがしますよ。
あたた た
温かいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月13・27日 にち

きょう きゅうしゅう ぎゅうにゅう ことーすと
今日のおやつは牛乳、きな粉トーストです。

きな粉は何の仲間か知っているかな？(答えは大豆の仲間です。)
だいず なかま ほか せつぶん まめ えだまめ どうふ なっとう しょうゆ みそ
大豆の仲間は他にも節分の豆や枝豆・豆腐や納豆・醤油や味噌など、みんながよく
し た もの きょう こ いっしょ さとう まーがりん
知っている食べ物が、たくさんありますね。今日はきな粉と一緒に砂糖とマーガリンを
ま ぱん め や た
混ぜてパンに塗って焼きました。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月14・28日 にち

きょう きゅうしょく まつかぜ や に する くだもの
今日の給食はごはん、松風焼き、煮しめ、みそ汁、果物です。

まつかぜ や に りょうり しょうがつ た いわ りょうり つく
「松風焼き」や「煮しめ」はおせち料理(お正月に食べるお祝いの料理)でよく作られます。
りょうり むかし にっぽん たべ
おせち料理は昔から日本で食べられてきました。

まつかぜ や とり ぶた ひきにく こま き ながねぎ ま みそ さとう あじ つ
松風焼きは鶏と豚の挽肉に、細かく切った長葱を混ぜ、味噌や砂糖で味を付けて、
ひら の おーぶん や りょうり はごいた かたち き
平たく伸ばしてオーブンで焼きました。おせち料理では、羽子板の形に切っておめでたい
ようすをあらわ
ようすを表します。

に ね やさい こんさい いもるい ことことじかん に りょうり かぞく
煮しめは根っこの野菜(根菜)や芋類などをコトコト時間をかけて煮た料理です。家族みんな
なかよ なが こ なが べ に きょう にんじん
なが仲良くできますようにと願いを込めて、いっしょの鍋で煮ます。今日は、ごぼう、人参、
さといも こうやどうふ きぬ はい に あじ
さといも、高野豆腐、絹さやが入った煮しめです。味がしみておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月15・29日 にち

きょう きゅうしょく ぱん こーん しちゅー だいこんさらだ くだもの
今日の給食は、ぶどうパン、コーンシチュー、大根サラダ、果物です。

こーん しちゅー こーん
コーンシチューの「コーン」とは、とうもろこしのことです。

とうもろこしは、なつ ゆ や た きゅうしょく ゆ
とうもろこしは、夏には、茹でたり、焼いたりして食べるとおいしいですね。給食にも茹でた
で おぼ さむ じき に こ にく やさい
とうもろこしが出たのを覚えているかな？寒いこの時期は、じっくり煮込んだお肉や野菜と
いっしょ しちゅー あた しちゅー からだ あた
一緒にシチューに入れました。温かいシチューで、体を温めましょう。

