

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月5・19日

きょう きゅうしょく まつかぜ や に しる 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、
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 にち 1月6日

きょう ななくさがゆ
今日のおやつは七草粥です。

ななくさ はる なな は せり なずな ごぎょう はこべら
「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、
ほとけのざ すずな すずしろ むかし いちがつなの か はる ななくさ かゆ い た
ほとけのざ、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、
あたら とし げんき す い ほいくえん すずな だいこん
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
すずしろ はい しおあじ あた けんこう ねが
(スズシロ)が入った塩味のつゆを、温かいごはんにかけました。みんなの健康を願って
ちょうりし つく た
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)



きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月10・24日 にち

きょう きゅうしょく とうふ ごもく いそあ する くだもの
今日の給食はごはん、豆腐の五目あん、磯和え、みそ汁、果物です。

いそあ いそ うみ あさ ばしょ いし いわ おお のり いそ
磯和えの「磯」は海の浅い場所で、石や岩の多いところをいいます。海苔は磯で
そだ のり つか あ もの いそあ のり かお
育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」といいます。海苔のいい香りがしますよ。



とう か きょう するこ
(10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、
て きづち き わ もち するこ た ほいくえん
手か木槌(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
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
を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。

か きょう ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ
(24日) 今日のおやつは牛乳・ポンデケーキです。

ぼんでけーじょ ぶらじる ひと た ぼん ぶらじる ことば
ポンデケーキはブラジルの人が食べているパンのひとつです。ブラジルの言葉で
ぼん ぼん けーじょ ちーず い ちーず ぼん
「ポン」がパンで、「ケーキ」がチーズのことを言います。つまり「チーズのパン」という
い み そと かりかり なか ぼん ほいくえん しらたま こ ごめ
意味で、外はカリカリ、中はもちもちとしたパンです。保育園では白玉粉という、もち米の
こな つく か た
粉で作りました。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11・25日 にち

きょう 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。

こ なに なかま し こた だいず なかま
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 とうふ なつとう 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 ぼん む 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12・26日 にち

きょう きゅうしょく たんどりーちきん はなやさいさらだ する くだもの
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、花野菜サラダ、みそ汁、果物です。

たんどりーちきん いんど くに りょうり とりにく ちきん くし たんどーる
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉(チキン)を串にさして、タンドール
つぼ かたち かま や たんどりーちきん よ
という壺の形をした窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

ほいくえん かれーこ しお よーぐると けちやっぶ しょうが する あ
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせた
とりにく つ こ おーぶん や かれー あじ
たれに鶏肉を漬け込んで、オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

はなやさいさらだ ぶろっこりー かりふらわー きゃべつ はい さらだ
花野菜サラダは、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツが入っているサラダです。

ぶろっこりー かりふらわー はな ぶぶん た はなやさい よ
ブロッコリーとカリフラワーは花のつぼみの部分を食べるので、「花野菜」と呼ばれています。
びたみん やさい た かぜ
ビタミンたっぷりの野菜を食べて、風邪をひかないようにしましょうね。

〈おやつは次のページへ〉

きょう 今日のおやつは牛乳、餃子蒸しパンです。

〈1月12・26日おやつ〉

ぎょうざむ ぱん なか ぶたひきにく きゃべつ つく ぐ はい ちょうりし
餃子蒸しパンの中には豚挽肉、にら、キャベツで作った具が入っています。調理士さん
こむぎこ こ かわ つく ていねい ぐ つつ おお む き む
が小麦粉を捏ねて皮を作り、ひとつひとつ丁寧に具を包んで大きな蒸し器で蒸しました。
にらは香りが強い野菜ですが、体を温めてくれたり、元気にしてくれる働きがあります。

きゅうしょくしつからのおたより 1月13・27日

きょう 今日のおやつは、コロコロごぼうとベーコンのおにぎりです。

ちい き べーこん あじ
小さく切ったごぼうとベーコンの味がしみた、おいしいおにぎりです。ごぼうは噛めば噛む
ほど味がします。そして、よく噛んで食べると、おなかの中の掃除をしてくれます。

きゅうしょくしつからのおたより 1月16・30日

きょう きゅうしょく ふゆ やさい か れー あま ず あ え すーぷ くだもの
今日の給食は、冬野菜カレー、甘酢和え、スープ、果物です。

ふゆ やさい か れー はい にんじん ふゆ ね やさい
冬野菜カレーに入っている人参、ごぼう、れんこんは、冬においしくなる根っこの野菜
こんさい なかま ね やさい なか なか からだ あた
(根菜)の仲間です。根っこの野菜はお腹の中をきれいにしたり、身体を温めたりします。
からだ あた か ぜ か し や き し や き おと き
身体が温まると、風邪をひきにくくなります。また、よく噛むとシャキシャキといい音が聞こえてくるよ！



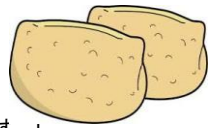
きょう 今日のおやつは、田舎風すいとんです。

すいとんは、こむぎこ きじ て ちぎ まる する に こ にほん きょうどりよう
すいとんは、小麦粉の生地を手で干切る、丸めるなどして、汁で煮込んだ日本の郷土料
り おお じしん あと た もの たいへん とき かんたん りょうり
理です。大きな地震の後、食べ物がなくて大変な時に、簡単にできる料理として
ひろ か た くだ
広まりました。よく噛んで食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより 1月17・31日

きょう 今日のおやつは、いなり寿司です。

ずし す はん しょうゆ さとう さけ あまから に あぶらあ すし
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。
かみさま かみさま あぶらあ だいす あぶらあ
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
すし ずし はん あぶらあ いっしょ
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
た
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 にち
1月18日

きょう きゅうしょく しやけ にく しる くだもの
今日の給食は鮭ごはん、肉じゃが、みそ汁、果物です。



にく いも
肉じゃがのじゃがは「じゃが芋」のじゃがです。

ぶたにく いた たまねぎ にんじん いも ちょうみりょう じる に かたくりこ た
豚肉を炒めて玉葱、人参、じゃが芋を調味料とだし汁で煮て、片栗粉でとろみをつけて食べやすくしました。

おいしく食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう ぱん
今日のおやつは牛乳、なみすけパンです。

「なみすけ」って知っているかな？なみすけは杉並区のイメージキャラクターで、スギナミザウルス島に住んでいるかわいい妖精です。好きな食べ物はりんごです。

きょう ちょうりし だいす に てづく かすたーどくりーむ
今日は、調理士さんがなみすけの大好きなりんごを煮て、手作りしたカスタードクリームと一緒にパンに はさみました。おいしく食べてくださいね。



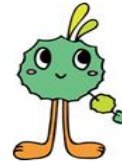
なみすけ



なみー



なみきおじさん



すびと



たねた

きゅうしょくしつからのおたより

がつ にち
1月23日

きょう きゅうしょく さかな や いた しる くだもの
今日の給食はごはん、魚のあけぼの焼き、炒めなます、みそ汁、果物です。

さかな や にんじん まよねーず ま あ さかな うえ ぬ
魚のあけぼの焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせて魚の上に塗り、オーブンで焼きました。人参のオレンジ色がきれいですね。夜が明けて、空が赤くなるようすを「あけぼの」と言うので、この名前がつけました。

「なます」はお正月に食べる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。

