

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月6、20日 にち

(6日)今日の給食は、ツナのケチャップライス、コーンシチュー、大根サラダ、果物です。

(20日)今日の給食は、胚芽パン、コーンシチュー、大根サラダ、果物です。

コーンシチューの『コーン』は、『とうもろこし』のことです。とうもろこしは、茹でて食べてもおいしいですね。今日はじっくり煮込んだお肉や野菜と一緒に、缶づめの『コーン』をシチューにいれました。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月7日 にち

今日のおやつは七草粥です。

「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ました。みんなが元気に過ごせるように調理士さんが願いを込めて作ってくれました。おいしく食べてくださいね。



せり  
(せり)



なずな  
(ぺんぺんぐさ)



ごぎょう  
(ははこぐさ)



はこべら  
(はこべ)



ほとけのざ  
(こおにたびらこ)



すずな  
(かぶ)



すずしろ  
(だいこん)

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月21日 にち

きょう 今日のおやつは、田舎風すいとんです。

すいとんは、こむぎこ小麦粉と水を合わせた生地を手でちぎる、まる丸めるなどして、汁を煮込んだ料理です。冬にたくさん雪が降る、とても寒いところで、昔から食べられてきました。

きょう 今日は豚肉と大根、人参、さといも、ながねぎ長葱を柔らかくにたところにすいとんを入れて味を増し味に仕上げました。

じわ〜と身体の中から温かくなりますよ。

# 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 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。

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」というので、この名前がつきました。

「なます」は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、だし汁と砂糖、醤油、酢で煮たので「炒めなます」という名前がつきました。ちょっとすっぱくておいしいですよ。れんこんは食べると、シャキシャキと、お口の中で音がしますよ。聞こえますか？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月9日、23日 にち

きょう 今日のおやつはかじきのそぼろおにぎりです。

かじきは、マカジキとメカジキの2種類あって、マカジキの肉の色がまぐろと同じ赤い色なので、かじきをかじきまぐろということがあります。給食では、長い角を持っていて、肉は白い色のメカジキを使います。これまでも、魚の梅煮や照り焼きなどでみんなも食べてきました。

きょう 今日、かじきを甘じょっぱく煮て、調理士さんが、丁寧に細かくぽろぽろのそぼろにしてくれたものをおにぎりにしました。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10日、1月24日 にち

きょう 今日給食は、冬野菜カレー、彩りサラダ、スープ、果物です。

ふゆやさいかれ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(根菜)の仲間です。土の中で育つ根っこの野菜はお腹の中をきれいにしたり、身体を温めたりしてくれます。

からだあたたかざ 身体が温まると、風邪をひきにくくなります。

こんさい た とき くち なか おと き か た 根菜は食べている時に、口の中で音が聞こえてきますよ、よく噛んで食べてみてくださいね！

ぼりぼりしやしやしき ぽりぽり？シャキシャキ？

こりこりおと くりくり……どんな音？



# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月27日

きょう きゅうしょく たまごさんど やさいさんど ぶろっこりー いも かんとりーすーぶ  
今日の給食は卵サンド、野菜サンド(ブロッコリー)、じゃが芋のカントリースープ、  
さらだ くだもの  
**サラダ**、果物です。

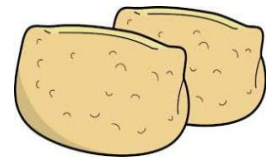
きょう さらだ とうみょう やさい はい  
今日のサラダには、豆苗という野菜が入っています。

とうみょう おもしろ なまえ うち た となり ちゅうごく くに  
豆苗って面白い名前ですね。お家で食べたことがありますか？お隣の中国という国で  
は、よく食べられている野菜です。えんどう豆から芽が出て、10センチぐらいになったもの  
を食べます。カロテンやビタミンもいっぱい栄養満点です。食べてみてくださいね！

きょう ずし  
今日のおやつは、**いなり寿司**です。

ずし す あじ 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、酢の味のご飯を、醤油と砂糖、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。調理士さんがひとつひとつ、丁寧に油揚げを  
ひら はん つ すし にほん て も た よ りょうり  
開いて、ご飯を詰めてくれました。お寿司は、日本では、手で持って食べても良い料理で  
す。しっかり持って食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月14、28日

にち きょう しるこ かぼちゃ  
(14日)今日のおやつは**お汁粉(南瓜)**です。

がつ にち かがみびら しょうがつ そなえ かがみもち た げんき す  
1月11日は「鏡開き」でした。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。給食では、小豆と砂糖と一緒に時間をかけて煮てお汁粉にしました。今日は、餅の  
かわりにかぼちゃを入れました。よく味わって食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月15、29日 にち

きょう 今日のおやつは、牛乳、マーマレードケーキです。

マーマレードは、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮たオレンジのジャムです。

そのマーマレードを使ってケーキを作りました。

どんな味がするかな？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月16、30日 にち

きょう 今日のお給食は、ごはん、松風焼き、煮しめ、みそ汁、果物です。

日本では、お正月に「新年、おめでとうございます。」とお祝いする料理を作ります。

それをおせち料理といい、江戸時代の頃から食べられてきました。

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、平らに伸ばして白ごまをふってオーブンで焼きました。

煮しめは根っこの野菜(根菜)や芋類などをゆっくり時間をかけて煮た料理です。家族みんなが今年も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。

きょう 今日、ごぼう、人参、さといも、高野豆腐、さやいんげんを入れました。

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17、31日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳、ミルクークリームパンです。

ミルクークリームは豆乳にマシュマロ、砂糖、小麦粉を入れて、良く混ぜてから

鍋に入れ、弱火で煮ます。マシュマロが溶けてクリームみたいになったら、火を止めてよく冷ましての完成です。

雪のように真っ白で甘いクリームをパンと一緒に味わってくださいね！