

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月6・20日 にち

今日の給食は、ごはん、ぶりの照り焼き、炒めなます、みそ汁、果物です。

「ぶり」という魚は日本の周りの海を泳ぎながら大きくなります。夏は北の方へ、冬になると南の方へ泳いでいきます。

冬は「ぶり」のおいしくなる季節で、栄養もたくさんあります。特に、考える力や覚える力をつけてくれる栄養があるとされています。

今日は照り焼きにしましたが、「ぶり」は煮ものにしてもおいしいです。お家でも食べてみてくださいね。



「なます」はお正月に食べる「おせち料理」で作られます。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、れんこん、人参、油揚げ、さやいんげんを油で炒めて、だし汁と砂糖、醤油、酢を入れて煮たので「炒めなます」という名前がつけました。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。聞こえますか？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 1月7日

きょう ななくさがゆ  
今日のおやつは七草粥です。

「七草」は春にとれる7つの野草や野菜のことで、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(すずな)と大根(すずしろ)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 にち 1月8、22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。

にほん しょうがつ しんねん  
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。

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、平らに伸ばして白ごまをふってオーブンで焼きました。

に ね やさい こんさい いもるい じかん に りょうり  
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。  
かぞく ことし なかよ ねが こ なべ に  
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。今日は、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。

あじ  
味がしみていておいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月12日 にち



きょう 今日のおやつはお汁粉(南瓜)です。

がつ 1月11日は「鏡開き」でした。お正月にお供えた鏡餅を食べることで「元気に  
す 過ごせるように」また「運が開けるように」と行う行事です。神様にお供えた  
かがみもち 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、小豆と砂糖を一緒に時間をかけて煮てお  
汁粉にしました。

きょう 今日、餅の代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 今日給食はかじきのそぼろごはん、豆腐の五目あん、みそ汁、果物です。

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  
も 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  
きなど給食に出てきましたね。

きょう 今日、かじきを甘じょっぱく煮て、調理士さんが、細かくぽろぽろのそぼろにし  
てくれたものをごはんに混ぜました。おいしく食べてくださいね。

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完成です。雪のように真っ白で甘い  
クリームをパンにはさみました。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 にち 1月21日

きょう 今日のおやつは、田舎風すいとんです。

すいとんは、小麦粉と水を合わせた生地を手でちぎる、丸めるなどして、汁で煮込んだ料理です。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 今日鶏肉と大根、人参、さといも、長葱を柔らかく煮たところにすいとんを入れて味噌味に仕上げました。じわ〜っ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 にち 1月25日

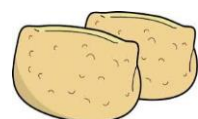
きょう 今日給食は卵サンド、野菜サンド(ほうれん草)、ミネストラスープ、大根と豆苗のサラダ、果物です。

きょう 今日サラダには、豆苗という野菜が入っています。

とうみょう 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？日本の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 今日のおやつは、いなり寿司です。

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 1月26日 にち

きょう 今日のおやつは きりぼしだいこん 切干大根のおにぎりです。

きりぼしだいこん 切干大根は、ほそ き 細く切った だいこん 大根を そと ほ 外で干して かわ 乾かしたものです。たいよう ひかり あ 太陽の光を浴び

きりぼしだいこん 切干大根は えいよう 栄養が とく たっぷり！ なか 特に、おなかの中の そうじ 掃除をして しょくもつせんい くれる食物繊維

はい がたくさん入っています。きょう 今日、きりぼしだいこん 切干大根を とりひきにく 鶏挽肉、にんじん 人参と いっしょ 一緒に に 煮て、ごは ごはん

ま に混ぜて か にぎり た ました。よく か 噛んで た 食べてくださいね。