

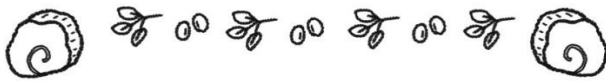
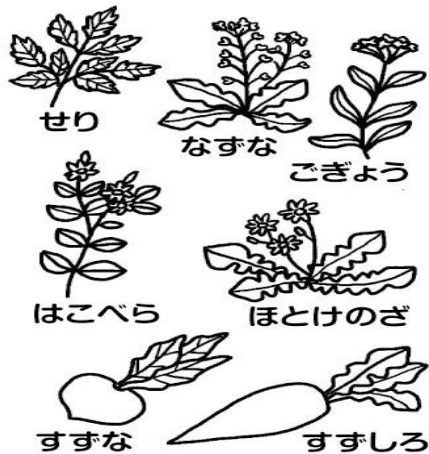
1月給食だより

2022年12月27日(火)
御幸南保育所
栄養士(村上)

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくて優しい食事がぴったりです。七草がゆは邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。1月の給食だよりでは七草がゆのレシピをご紹介します。

●七草がゆ レシピ (1人分) ●

材料	分量	作り方
米	10g	①鍋に米と米の5倍の水を入れて強火で炊く。
七草	適量	②沸騰したら弱火にする。
大根	5g	③塩茹でした七草・大根・人参・塩を入れる。
人参	2g	④火を止めて蒸らす。
塩	0.3g	
水	75cc	



おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



食べこよみ

もち

鏡もちや年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



1月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
4	水	パン	卵の野山焼き・キャベツの即席漬・粉ふきいも・みかん	ジャム蒸しパン
5	木	ごはん	れんこんの松風焼き・大根の酢の物・さつまいもの甘煮・バナナ	パルミエ
6	金	パン	魚の香りフライ・金時人参とチンゲンザイのナムル・じゃがいもの煮付・みかん	七草がゆ
7	土		のっぺい汁・和風サラダ・バナナ	
10	火	パン	カレーうどん・ナムル・バナナ	ぜんざい
11	水	ごはん	鶏肉のいなか煮・がじつ和え・りんご	オレンジゼリー
12	木	パン	魚のチーズ焼き・じゃがいものきんぴら・茹かキャベツ・オレンジ	ドリカポクッキー
13	金	ごはん	牛丼・大根の即席漬・バナナ	ウインナーパイ
14	土		炒めビーフン・小松菜の浸し・オレンジ	
16	月	パン	鶏肉の塩焼き・れんこんのきんぴら・茹かキャベツ・バナナ	洋風おこし
17	火	ごはん	ハンバーグステーキ・スパゲティ・サラダ・茹かブロッコリー・コンソメスープ・みかん	フルーチェ(メロン)
18	水	ごはん	豚肉の生姜焼き・酢の物・フライドおさつ・バナナ	レモンケーキ
19	木	パン	魚のコーンソースかけ・野菜ソテー・茹かブロッコリー・オレンジ	ヨーグルトゼリー
20	金	ごはん	ハッシュド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	フルーツ白玉
21	土		焼豆腐の含め煮・キャベツの浸し・みかん	
23	月	パン	コーンクリームスパゲティ・短冊サラダ・バナナ	さつまいものみそ蒸しパン
24	火	ごはん	焼魚・キャベツの浸し・かぼちゃの甘煮・みかん	ビスコ
25	水	ごはん	鶏肉のカレー焼き・中華風サラダ・さつまいもの甘煮・バナナ	チーズケーキ
26	木	ごはん	豚汁・納豆の磯和え・りんご	フレンチトースト
27	金	パン	コロッケ・ひじきの煮付け・茹かキャベツ・みかん	野菜ジュースパンケーキ
28	土		焼きそば・フライドポテト・オレンジ	
30	月	パン	ミートスパゲティ・大根とツナのサラダ・バナナ	じゃがいものグラタン
31	火	ごはん	肉じゃが・小松菜とひじきの和え物・オレンジ	変わりりくずもち

※1月の献立のテーマは「冬野菜を食べて元気に過ごそう」です。

※今月の旬の食材は、れんこん・ほうれん草・白菜などです。

※6日(金)のおやつは、行事にちなんで七草粥にしています。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

