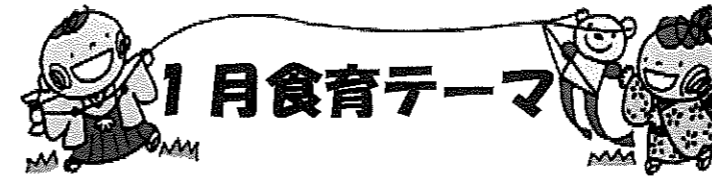


# 1月いただきますだより

2023. 12. 27  
せんにしのおか



## 1月食育テーマ

伝統料理を知ろう!

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの楽しい声が響きわたり、笑顔いっぱい楽しく過ごせるように、おいしい食事を作っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月の食育テーマは「伝統料理について知ろう」です。日本には伝統的な行事がたくさんあります。お正月の食べ物を知っていますか？年の始めを祝うお正月の食べ物は家族の「健康」と「幸せ」への願いが込められています。

### 【1月の伝統料理】

- ・七草がゆ・・・その年の無病息災を願って七種類の若菜を炊き込んで作ったおかゆをいただきます。  
(七種類：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)
- ・かがみ開き・・・年神様に供えた鏡餅を包丁を使わずに手や木槌などで割っていただきます。
- ・おせち料理・・・「お節句料理」が変化したものでそれぞれ意味があります。  
「くわい」：先から芽が出ることから「おめでたい」という意味があります。  
「田作り」：田んぼの肥料にしたことから豊作の象徴とされます。  
「えび」：腰が曲がるまで家族の長寿を願います。

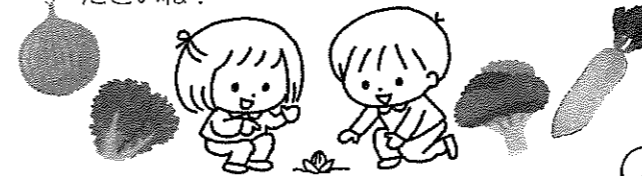


新年を祝う家庭は少なくなってきましたが、温かいお鍋や手作りの料理を囲む際、新年ならではの伝統料理の由来などを話題にしてみてください。

栄養士 横田悠里

### せんにしやさいの園

畑では厳しい寒さの中、水菜・大根・ブロッコリー・キャベツ・白菜など旬の野菜がすくすく成長しています。また、みんなが植えた玉ねぎも少しずつ成長しています。春の収穫が待ち遠しいですね！  
これからどんな献立に取り入れようか考えています☆登園・降園の際には、ぜひ子どもたちと一緒に野菜の成長を見てくださーいね！



### ☆誕生日レシピ☆

#### 五目寿司

- <酢飯>
- ・ごはん…3合
  - ・水…460ml
  - ・米酢…80cc
  - ・砂糖…大3~4
  - ・塩…小1/2
- <五目寿司の具>
- ・干し椎茸…3個
  - ・筍…1/4個
  - ・ごぼう…1/2個
  - ・人参…1/2個
  - ・れんこん…1/2節
  - ・みりん…大3
  - ・醤油…大3
  - ・砂糖…大1
- <作り方>
- ①酢飯の調理量を作っておく。
  - ②五目寿司の材料は細かく切っておく。
  - ③鍋に油をひき、②の具材をよく炒める。
  - ④③に具の調味料を加え味付ける。
  - ⑤炊きあがったご飯に、酢飯の調味料を加え、切るように混ぜて仕上げる。
  - ⑥⑤に④を加え混ぜて仕上げる。
- 干し椎茸やごぼう以外にも、高野豆腐や麦を入れることで、食物繊維が豊富な五目寿司になります☆

### 👑 1月誕生日メニュー 👑

- ・五目寿司
- ・かぶの紅白なます
- ・鯛の天ぷら～おろしポン酢かけ～
- ・さつま芋と栗のきんとん
- ・みかん

今年初めてのメニューは和食です。「五目寿司」は冬の食材をふんだんに使用しています！しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう☆

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 月			
2 火			
3 水			
4 木	・とりにくのごまみそやき ・ほうれんそうのひたし ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・チーズパイ
5 金	・いかとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・みかん	・ぎゅうにゅう ・むしぼん	・スキムミルク ・りんごゼリー
6 土	・にくじゃが ・はくさいのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・ラスク
7 日			
8 月			
9 火	・さかなのみそやき ・ごまずあえ ・だいこんとあつあげのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・おちゃ ・ななくさリゾット
10 水	・うずみどん ・とさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ポテトチップス
11 木	・たまごのやまやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ぜんざい
12 金	・さざれやき ・シーザーサラダ ・ピクルス ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マーラカオ
13 土	・ポークビーンズ ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・シュガーパイ
14 日			
15 月	・ムニエル ・ケチャップいため ・ブロッコリーとカリフラワーのカレーあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
16 火	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・はくさいのちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
17 水	・あまからチキン ・あおなのひたし ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・クッキー
18 木	・さかなのてりやき ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・マーラカオ
19 金	NEW・エビカツ ・じゃがいものオープンやき ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・レモンラスク
20 土	・やきそば ・ブロッコリーのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・フルーチェ
21 日			
22 月	・ビビンバふうごはん ・だいこんのそくせきづけ ・りんご (0.1.2歳みかん)	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・チーズクッキー
23 火	・さかなのチーズやき ・ゆでやさい ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしぼん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
24 水	・シチュー ・ブロッコリーのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・セサミパイ
25 木	誕生日会 ・ごもくずし ・たいのてんぷら～おろしぼんずかけ～ ・かぶのこうはくなます ・さつまいもとくりのきんとん ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅうケーキ)
26 金	・チンジャオロース ・かぼちゃのオイルやき ・りんご (0.1.2歳バナナ)	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・カレーチーストースト
27 土	・マーボーどん ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・ポップコーン
28 日			
29 月	・にくみそどん ・ほうれんそうのひたし ・れんこんのきんぴら ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・いちごマフィン
30 火	・レバーチップ ・リャンパンサンスー ・かぼちゃのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・まっちゃんおぐらむしぼん
31 水	・たきこみごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・じゃがいものものに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ドーナツ