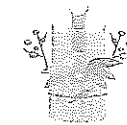


# 1月いただきますだよ

2020. 12. 25  
せんにしのおか



## 1月の食育のテーマ

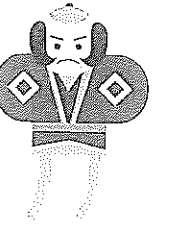


伝統料理を知ろう!

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気いっぱい楽しく過ごせるよう、調理室一同おいしい料理を力合わせて作っていきます。本年もよろしくお願いいたします。

今月の食育のテーマは「伝統料理を知ろう」です。一月は伝統的な行事食が多くあります、家族が集まるこの機会に、新年の伝統料理の由来などを話題にしてみたいはいかがでしょうか。

栄養士 野島 由紀子



### 七草

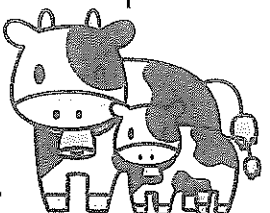
七草では「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈ります。春の七草には、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7つの植物があります。

### 鏡開き

神様にお供えしたおもちを下げて、木づちや、手で割りほぐし、おしるこや雑煮にして食べます。とくに鏡もちを食べることを「歯がため」といって、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りをします。

### 小正月

むかしの暦で、1年で最初の満月の日に小豆がゆや、小豆飯を食べます。その年の豊作を祈り、書初めやとんど焼きなどをします。



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金			
2	土			
3	日			
4	月	・さかなのバターやき ・スパゲティサラダ ・にんじんのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・きなこむしぱん	・おちゃ ・フルーチェ
5	火	・すぶた ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・おちゃ ・チーズパイ
6	水	・カレーのチーズパンこやき ・コールスロー ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
7	木	・いかとやさいのカレーいため ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちゃ ・ななくさりゾット
8	金	・おやこどん ・とさづけ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・ドーナツ
9	土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・セサミトースト
10	日			
11	月			
12	火	・さざれやき ・やさいソテー ・カリフラワーのカレーあえ ・りんご	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・おちゃ ・ぜんざい
13	水	・とりのてりやき ・しらすとこまつなのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・マーラカオ
14	木	・ちゅうかどん NEW・もやしのちゅうかサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・シスコークッキー
15	金	・ぎゅうにくのあまからに ・シーザーサラダ ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・ポテトチップス
16	土	・とうふのふくめに ・ほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・アーモンドパイ
17	日			
18	月	・とりにくのマーレードやき・ケチャップいため ・やさいサラダ ・バナナ	・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
19	火	・のやまやき ・あおなとひじきのあえもの ・にんじんのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぱん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
20	水	・ハッシュドビーフ ・れんこんのごまマヨサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ピザトースト
21	木	・わかじりのちゅうかふういため ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・マドレーヌ
22	金	誕生会 ・なめしごはん ・たいのてんぷら ・こうはくなます ・ふゆやさいのおひたし ・きんときまめのにまめ・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
23	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・シュガーパイ
24	日			
25	月	NEW・とりごぼうまぜごはん ・さかなのみそやき ・はくさいのごまあえ ・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
26	火	・はっぼうさい ・ちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
27	水	・きせつのシチュー ・はくさいとりんごのサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
28	木	・やきざかな ・わふうサラダ ・れんこんのおかかにか ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・おちゃ ・フルーチェ
29	金	・レバーのごまみそあえ ・ナムル ・こふきいも ・みかん	・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
30	土	・とりにくのいなかに ・キャベツのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・こまつなのむしぱん
31	日			

※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。

### せんにしの丘 やさいの園

畑では厳しい寒さの中、水菜・ブロッコリー・大根・キャベツなど冬が旬の野菜が大きく成長し、給食でたくさん登場しました。

これから春に向け、人参とほうれん草の種をまきました。また、春キャベツ・玉ねぎ・いちごが春の収穫にむけてすくすくと育っています、登園・降園の際には、ぜひ子どもたちと一緒に野菜たちの成長に目を向けてみて下さい！

#### ご近所さんから「かぼちゃ」を頂きました！

ご近所さんから頂いたひょうたんかぼちゃを「かぼちゃマフィン」にしてみんなで美味しく食べました。野菜が苦手な子どもたちも、きれいなオレンジ色のビタミンとカロテンがぎゅっと詰まったかぼちゃマフィンを美味しく食べてくれました。日本には冬至にかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入って無病息災を祈る風習があります。これからますます寒くなってきますが、美味しい冬野菜をしっかり食べて風邪を引かず元気に過ごしていきましょう！



### 1月誕生日会メニュー

- ◎菜飯
- ◎金時豆の煮豆
- ◎タイの天ぷら
- ◎みかん
- ◎紅白なます
- ◎冬野菜のお浸し

今年初めての誕生日会のメニューは「和食」です。サクッと衣が美味しいタイの天ぷらと、畑で収穫した大根を使った紅白なますです。お楽しみに！