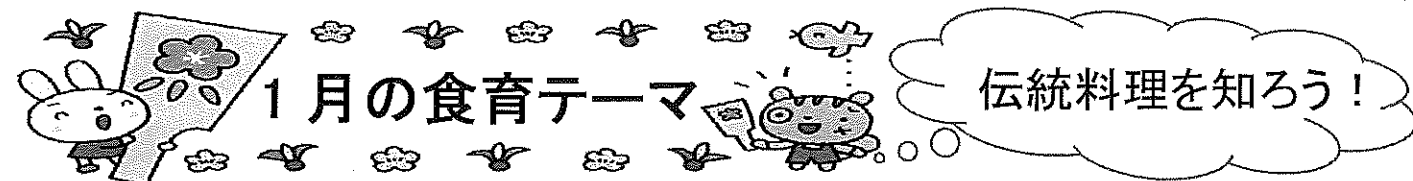


1月いただきますだより

2021. 12. 27
せんにしのおか



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心を込めて作っていききたいと思います。本年もどうぞよろしく願いいたします。



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。

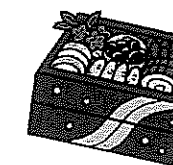
・おせち料理 「お節句料理」が変化したものでそれぞれ意味があります。

「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。

新年に家族でお鍋や手作りの料理を囲む時、新年ならでは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 横田悠里

せんにし やさいの園

畑では厳しい寒さの中、人参・チンゲン菜・大根・ブロッコリーが大きく成長し、日々のメニューに使っています。また、みんなが植えた玉ねぎも少しずつ成長しているので、早く大きく育つといいですね♪ 春の収穫まで待ち遠しいですね！

坂道のプランターでは、白菜や水菜やキャベツなどの野菜なども成長しています。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いね！

下園舎ではみかんやキンカンなどの果物も収穫をしました。

☆かんたんキッチン☆

七草リゾット



- | | |
|--|--|
| <p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん …1合 ・七草 ・ほぐし鮭 …50g ・牛乳 …100 cc ・生クリーム …100 cc ・ピザ用チーズ …10g ・粉チーズ …適量 ・油 …適量 ・塩 …適量 ・こしょう …適量 | <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①七草をよく洗って水気をきり1cm幅にみじんぎりにする。 ②フライパンに油を引いて、①とほぐし鮭を加えて、葉がしんなりするまで炒める。 ③鍋にご飯・牛乳・生クリーム・ピザ用チーズを入れてひと煮立ちさせ、②を加えて塩とこしょうで味を調える。器に盛り付けたら粉チーズを振ってトッピングする。 |
|--|--|

☆ポイント☆
サツと炒めることによって、七草から苦みが出にくくなります。炒めずにサツと湯でゆがいて、最後に上にトッピングしてもいいです♪

1月 誕生日メニュー

- ❖ 鮭のちらし寿司
- ❖ とり天のみぞれあんかけ
- ❖ 小松菜と白菜のごま和え
- ❖ さつまいもの甘煮
- ❖ みかん

今年初めての誕生日メニューは「和食」です。さっぱりとした味のとり天みぞれあんかけと旬の冬野菜を使ったごま和えです。

お楽しみに☆



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土			
2	日			
3	月			
4	火	・やきぎかな ・マカロニサラダ ・にんじんのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・ブルーチェ
5	水	・とりにくのごまみそやき ・ほうれんそうのひたし ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・おちゃ ・チーズパイ
6	木	・カレー ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・パイケーキ
7	金	・はっぼうさい ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・ななくさりゾット
8	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・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
9	日			
10	月			
11	火	・さかなのみそやき ・ごまずあえ NEW・わふうツナスパゲティ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・おちゃ ・ぜんざい
12	水	・いかとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・りんご	・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
13	木	誕生日会 ・さけのちらしずし ・とりのみぞれあんかけ ・こまつなごまあえ ・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 ・りんごケーキ
14	金	・ふゆやさいのシチュー ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
15	土	・だいずのいそに ・はくさいのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・アーモンドパイ
16	日			
17	月	・さかなのてりやき ・たんざくサラダ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・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
18	火	・とりにくのチーズやき ・ゆでやさい ・かぼちゃのあまに ・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
19	水	・いかとさといものにつけ ・ゆかりあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・マドレーヌ
20	木	・とりにくのカレーやき ・スパゲティサラダ ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ピザトースト
21	金	・マーボーどん ・リャンパンサンスー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
22	土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・シュガーパイ
23	日			
24	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
25	火	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・パンキンケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
26	水	・ひじきのオムレツ ・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 ・チョコチップクッキー
27	木	・ビビンバふうごはん ・だいこんのそくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・おちゃ ・ブルーチェ
28	金	・レバーのごまみそあえ ・こふきいも ・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
29	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 ・チーズパイ
30	日			
31	月	・たまごのやまやき ・れんこんのおかかに ・ゆでキャベツ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン

※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。