

1月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年1月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
16 土	牛乳		焼肉 野菜の煮物 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 じゃが芋 砂糖 焼麩	玉ねぎ 生姜 人参 パイン缶 わかめ
4 月 18 月	牛乳		親子煮 スパゲティサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	お菓子 ココアミルク	・牛乳 鶏モモ肉 卵 ロースハム 味噌 スキムミルク	・米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり ミカン缶 大根 ねぎ
5 火 19 火	牛乳		ポークカレー 白菜のコールスローサラダ (リンゴ)	ママレードケーキ 牛乳	牛乳 豚肩ロース ロースハム 卵	・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 砂糖 バター ママレードジャム	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン缶 リンゴ
6 水 20 水	牛乳		魚の味噌漬け焼き 切干大根の炒り煮 けんちん汁 (リンゴ)	スパゲティミートソース 牛乳	牛乳 切り身魚 味噌 あさり水煮缶 油揚げ 鶏モモ肉 豚挽き肉	・米 砂糖 油 里芋 スパゲティ	生姜 切干大根 人参 大根 白菜 リンゴ 玉ねぎ
7 木 21 木	ヨーグルト		松風焼 甘酢和え うどん汁 (バナナ)	七草粥 麦茶 きのこ雑炊	・ヨーグルト 鶏挽き肉 味噌 しぼり豆腐 卵 なた 鶏モモ肉 かにかまぼこ	乾麺 白ごま パン粉 砂糖 油 三温糖 米	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ ねぎ 七草 小松菜 しめじ
8 金 22 金	牛乳		コーンクリームコロッケ ブロッコリーのじゃこ和え オニオンスープ (トマト)	たい焼き お菓子 牛乳	牛乳 スキムミルク ベーコン 卵 ちりめんじゃこ 粉チーズ	・バターロール じゃが芋 小麦粉 バター 油 パン粉 たい焼き	コーン缶 玉ねぎ ブロッコリー トマト 人参
9 土 23 土	牛乳		照り焼きチキン ツナの野菜炒め 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 油 焼麩	キャベツ 人参 玉ねぎ パイン缶 わかめ
成人の日 25 月	牛乳		ポークチャップ 野菜のごま和え 味噌汁 (リンゴ)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 豚肩ロース 豆腐 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 白ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ リンゴ
12 火 26 火	牛乳		鶏のから揚げ ブロッコリーとツナのマヨサラダ 粒々コーンスープ (ミカン缶)	お汁粉 麦茶 牛乳 黄名粉ケーキ	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 小豆 卵 黄名粉	・食パン・ジャム・マーガリン 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 餅 白玉粉 三温糖 小麦粉	ブロッコリー きゅうり 人参 ミカン缶 コーン缶 玉ねぎ
13 水 27 水	牛乳		麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ (トマト)	揚げパン 牛乳	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ロースハム 黄名粉	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 バターロール	人参 ねぎ にんにく きゅうり コーン缶 トマト 生姜 わかめ 玉ねぎ
14 木 28 木	ヨーグルト		ポールシューマイ コーンポテト カレーうどん汁 (キャベツ)	ひじきご飯 麦茶	・ヨーグルト 豚挽き肉 鶏挽き肉 卵 ベーコン 豚肩ロース 油揚げ	乾麺 ごま油 片栗粉 バター じゃが芋 カレールウ 米 油 砂糖 白滝	生姜 玉ねぎ コーン缶 キャベツ 芽ひじき 人参
15 金 29 金	牛乳		照り焼き魚 野菜の含め煮 味噌汁 (バナナ)	チャンポン麺 麦茶	・牛乳 切り身魚 味噌 豚肩ロース 豆腐 油揚げ 豚挽き肉 かまぼこ	・米 砂糖 油 ごま油 中華麺 片栗粉	大根 人参 バナナ キャベツ もやし
30 土	牛乳		肉じゃが ナムル 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 焼麩	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし パイン缶 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和3年1月
秦野市保育こども園課

新年明けましておめでとうございます。厳しい寒さが続き、体調の変化が起こりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかり行い、食事を美味しく食べて、元気に登園しましょう。



おせち料理の役割と料理の意味



おせち料理の役割

保存性の高い料理

毎日家事に忙しいお母さんやお父さんたちが、お正月の3日間は料理をしなくてもいいように、保存がきく料理で構成されています。

栄養バランスの良い料理

寿司や餅の「主食」、伊達巻や松風焼、海老などの「主菜」、なますや煮物などの「副菜」といった、栄養バランスの良い「主食・主菜・副菜」が揃っています。

人々の願いが込められた料理

新年を祝うだけでなく、家族の健康や長寿、幸せ、豊作などを願った料理が多く、食文化についても知ることができます。

共食の場となる料理

家族が食卓を囲み、食事をしながら団らんする時間は、食育の基本となります。家族との時間を大切に、お正月を過ごしましょう。



それぞれの料理の意味は？

- 田作り・・・コイワシの肥料を田んぼにまいていたことから、良いお米が穫れるように
- 黒豆・・・まめに元気に過ごせるように
- 海老・・・腰が曲がるまで健康で長生きを
- 昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて、縁起物とされている
- きんとん・・・豊かな生活が送れるように
- 数の子・・・子宝に恵まれるように



七草がゆの由来

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を使ったお粥です。

七草は、早春に芽吹くことから、邪気を払うと言われ、一年の無病息災を願って食べられます。胃腸への負担が少なく、正月疲れや濃い味のおせち料理が続いた後に食べる料理としても最適です。

「七草の歌」を歌いながら、七草をトントンと包丁で刻み、ご家庭でも春の優しい味を味わってみてください。

新年を祝う世界の正月料理

【シンガポール】魚生(ユーシェン)

野菜やナッツなどの上に、お刺身がのったサラダです。お刺身は「富」、色とりどりの野菜は「家族の調和」、ナッツは「健康や長寿」など、それぞれの食材にも意味があり、新年を祝いながら、料理に意味を込めるのは、日本のおせち料理にも似ています。また、運気を上げるという意味がある「ローヘイ」と声をかけながら、みんなで混ぜて高く持ち上げて食べます。(株)明治HP明治の食育より)

【フランス】ガレット・デ・ロワ

パイ生地アーモンドクリームを入れて焼きあげたお菓子です。「フェーブ」と呼ばれる陶製の小さな人形を入れ、切り分けた時に当たった人は、一年間幸せになると言われています。「フェーブ」はそら豆を意味し、胎児の形に似ていることから、命のシンボルとされてきたそうです。(エスピー食品(株)HPLレシピより)

今月の献立から

七草がゆ

●材料4人分●

- 米 1カップ
- 水 4~5カップ
- 七草 適量
- 塩 適量

- ①米を洗い、水を入れて火にかける。沸騰後、弱火にして20-30分煮る。
- ②七草のかぶ、大根などはいちよう切りにして、①に加える。
- ③葉の部分は下茹でし、軽く絞ってみじん切りにする。
- ④米が柔らかく煮えたら、七草の葉と塩を加えて味をととのえる。



餅を食べる時の注意点

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせると危ないからといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。食べ始める時期の目安としては、3歳前後の歯が生え揃った時期です。丸呑みする癖があったり、飲み込む力が弱かったりする場合は、時期を遅らせることも大切です。

★子供に食べさせる時の注意点★

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせ過ぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

