

きゅうしょくだより 1月

おうちのかたへ



あけまして
おめでとうございます



1月は、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど伝統的な料理にふれる機会が多くあります。
普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の意味や家庭で伝わる味を子どもたちと一緒に味わって、伝えていきましょう。

☆おせち料理☆

～知っていますか?口に文字が入ります～

①□□□□

「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。

②□□□□

「いいお米がとれますように」という願いがこめられています。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。

③□□□かまぼこ

紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。

④□□□

腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いがこめられています。

⑤□□□□

「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。

⑥□□□□

ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。

⑦□□□□

巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

⑧□□□□

まめ(元氣)に働くことができますようにと願います。

【ごたえ】

①きんとん ②たづくり ③ひので ④えび ⑤こぶまき ⑥かすのこ ⑦だてまき ⑧くろまめ

☆七草粥☆

1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせると言われています。春の七草は「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」の7種類ですが、地域によって数や種類が異なります。お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割もあります。

食育の日「とう菜～とう菜のおひたし～」

野菜の種類や量が少なくなるこの時期…
とう菜は、食卓に彩りを添え、貴重なビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。

とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。

早春に伸びてくる「とう(花茎)」と「葉」は、寒さに耐え、糖分を貯えます。独特な甘味と又メリ、やわらかさが特徴です。



1月	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	主食
日 曜日	血や肉になるもの	体の調子をどとのえるもの	熱や力になるもの		
4 火					<冬休み>
5 水					<冬休み>
6 木					<冬休み>
7 金					<冬休み>
11 火					☆ <始業式のため、給食はありません>
12 水	鶏肉・鶏卵・みそ	人参・しょうが・にんにく・かぼ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	白玉・砂糖・片栗粉・小麦粉・油	しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
13 木	豚肉・ツナ缶・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	小麦粉・砂糖・油・マーガリン・マヨネーズ	カレーパウダー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢・塩	ごはん
14 金	サバ・みそ・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布・大根・ごぼう・えのきたけ・長ねぎ・さめざや・果物	砂糖・春雨・片栗粉	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
17 月	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・チンゲン菜・もやし・しめじ・果物	砂糖・油・ごま油・ごま・巻き紙	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
18 火	鶏肉・豚肉・牛乳	人参・キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ・果物	片栗粉・じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・酢・コンソメ	パン
19 水					<午前保育のため、給食はありません>
20 木	豆腐・豚ひき肉・みそ・ハム・チーズ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	酒・酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
21 金	鮭・かつお節・豆腐	とう菜・もやし・コーン・人参・大根・長ねぎ・ごんじやく・果物	さつまいも・油	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
24 月	豚ひき肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・きゅうり・コーン・キャベツ・果物	砂糖・油	コンソメ・ケチャップ・塩・酢	スパゲティ
25 火	鶏肉・鶏卵	しょうが・人参・きゅうり・コーン・小松菜・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖・マーマレード	酒・しょうゆ・塩・だし汁	パン
26 水	鶏肉・豚肉・ツナ缶	ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリームコーン・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・みかん缶	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・ゼリー	塩・コンソメ・酒・しょうゆ	なめしごはん
27 木					手作り弁当とコップの用意をお願いします。 <お弁当デー>
28 金	さんま・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・玉ねぎ・わかめ・果物	片栗粉・砂糖・油・ごま	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
31 月	豚肉・みそ・鶏肉	しょうが・長ねぎ・人参・もやし・わかめ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・パイン缶・みかん缶	ごま油・ごま・じゃがいも・小麦粉・杏仁豆腐・砂糖	酒・しょうゆ・中華だし・塩	中華麺
☆	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・わかめ・長ねぎ・果物	片栗粉・さつまいも・油・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし・塩	ごはん
◆	鶏肉・鶏卵・みそ	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・果物	油・小麦粉・片栗粉・ごま油・砂糖	ケチャップ・塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

