１がつのこんだて

　　　　　　　　　　　　　　　　　令和３年度　東山こども園

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
| 月 | 1731 | すき焼き風煮はるさめサラダくだもの | おにぎり | 牛肉　白菜　玉ねぎ　人参　ごぼう　しらたき　焼き豆腐　麩　だいこん　ねぎ　マロニー　キャベツ　きゅうりハム　コーン缶　マヨネーズ | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 | 月 | 24 | だいこんのみそ煮込みカリフラワーサラダくだもの | おにぎり | 大根　豚肉　　人参　つきこんにゃく　厚揚げ　グリーンピース　みそカリフラワー　じゃがいも　きゅうり　コーン缶　ハム　マヨネーズ | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 火 | 18 | さつまいもコロッケコーンサラダとうふスープくだもの | おにぎり | さつまいも　ベーコン　玉ねぎ　人参小麦粉　たまご　パン粉　キャベツ　きゅうり　コーン缶　ひじき　ドレッシング　豆腐　わかめ　えのきたけ | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 | 火 | １１25 | 肉だんごスープさといものサラダくだもの | おにぎり | 鶏ひき肉　玉ねぎ　人参　白菜　干ししいたけ　マロニー　さといも　じゃがいも　ツナ　ひじき　コーン缶　きゅうりマヨネーズ | パン牛乳 | おにぎり牛乳 |
| ごはん | ごはん |
| 水 | 519 | かきたまラーメン白菜のレモン昆布サラダくだもの | おにぎり | 中華麺　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　ニラ　たまご　白菜　人参　ブロッコリー　塩昆布　レモン　 | さくらえび　　　ごはん桜えび　黒ごま　ごま油　天かす | 菓子牛乳小魚 | 水 | 1226 | だいこんスパゲティカレースープくだもの | おにぎり | スパゲティ　大根　人参　玉ねぎ　ツナ　大葉　にんにく　じゃがいも　キャベツ　玉ねぎ　人参　ウインナー　ブロッコリー　カレー粉　コンソメ | 小豆ごはん小豆　もち米ごま塩 | 菓子牛乳小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 木 | ６20 | ししゃものサクサク揚げ酢の物みそ汁くだもの | 七草ご飯 | ししゃも　小麦粉　ベーキングパウダー　青のり　わかめ　キャベツ　きゅうり　かにかまぼこ　酢　麩　油揚げしめじ　玉ねぎ　ねぎ　じゃこ　みそ | パン牛乳 | 菓子牛乳するめ | 木 | 1327 | さかなの西京焼き風黒豆煮　すまし汁フルーツきんとんくだもの | おにぎり | 魚　白みそ　マヨネーズ　黒豆　豆腐　かまぼこ　えのきだけ　花麩　みつ葉　かつお節　さつまいも　りんご | 菓子牛乳チーズ | 菓子牛乳チーズ |
| おにぎり | ごはん |
| ごはん |
| 金 | ７21 | ハヤシライスグリーンサラダくだもの | ごはん | 牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　グリーンピーズ　マッシュルーム　ルウ　キャベツ　きゅうり　ドレッシング | フルーツサンド　牛乳食パン　フルーツミックス生クリーム　砂糖 | 金 | 14 | 中華丼マカロニサラダくだもの | ごはん | 豚肉　白菜　玉ねぎ　人参　むきエビ　かまぼこ　きくらげ　しいたけ　ねぎ　紅しょうが　マカロニ　きゅうり　じゃがいも　人参　ハム　マヨネーズ | みるくもち　　牛乳（牛乳　片栗粉　砂糖　きなこ） |
| 土 | ８22 | パン牛乳 |  |  |  |  | 土 | 1529 | パン牛乳 |  |  |  |  |
| 金 | ２８ | たんじょう会　　鮭ごはん　　ケチャップウインナー　　　　　　　　　　　　スパゲティサラダ　　かきたま汁　　くだもの | 鮭　ほうれん草　ごま　マヨネーズ　ごま　レモン　ウインナー　ケチャップ　スパゲティ　キャベツ　きゅうり　ハム　マヨネーズ　たまご　えのきだけ　白玉麩　みつば | シュークリーム　牛乳 |



新しい年の始まりに！

　　　　“新年を迎え、子どもたちにとって

　　　　　　　食の環境が良くなる一年でありますように“

年末年始は日本人の食文化に触れる機会が多くなります。人々が

はぐくんできた行事と行事食を子どもたちに

伝えていきましょう。

おせち料理

　　　　　　お正月に、大漁・豊作を願い、自然への恵みに感謝して食べた

「節供料理」がおせち料理の始まりです。重箱に詰める料理や

素材は、子孫繁栄や豊作の祈願、無病息災を願うなどそれぞれ

意味をもっています。

　　　　　　　【ごまめでも尾頭つき】

　　　　　　　　ごまめはカタクチイワシの稚魚を干したものです。

　　　　　　　　頭からしっぽまで食べられて栄養満点です。

お雑煮

　　　　お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。

　　　　正月にやってくる「年神様」に供えた餅や里芋、人参などを

雑多に煮込んで、正月に食べたのが始まりだといわれています。

　　　　一般的に、東日本では焼いた角餅を入れたしょう油仕立て、

　　　　関西・四国ではゆでた丸餅を入れたみそ仕立て、

中国・九州地方ではゆでた丸餅を入れたしょう油仕立ての

お雑煮が多いようです。また、あんこ入りのお餅を入れる

地域もあります。

具材は各地方により、また家庭によりさまざまです。

地域のもつ食文化や、特産品が使われることも多く地域色が

豊かです。

ご家庭ではどんなお雑煮を食べていますか？!(^^)!

それぞれのご家庭の味を子どもたちに

伝えていきましょう。

食の豆知識

　『鏡開きってなに？？』

正月に飾った鏡餅を１月１１日に下げて雑煮や汁粉、揚げ餅などにして食べる行事です。硬くなった餅を細かくするのに「割る」とか「砕く」などとは言わず、「開く」という縁起のよい

表現を使います。刃物で切らず、金づちなどで

たたいて割るようにします。

　　　　　食育クイズ

　　　　　Ｑ 旬がなく、１年中おいしく食べられる野菜は？？

①　もやし　　②　じゃがいも　　③　ゴーヤ

　　　　　A 　①

　　　　　　　もやしは大豆などの豆類の種子を、水だけで

人工栽培したもの。日光もいらず、天候や季節も

関係なく育つため 旬はありません。

茎が白くて太くしっかりしているもの、

　　　　　　　　根に透明感があるものを選ぶとよいでしょう。

　　　体を温める食材で風邪予防

　体を温める食材といわれるのは、

　　寒くなって味がよくなる「冬野菜」です。

　　特に、かぶ・ごぼう・さといも・れんこん

　　しょうがなどの根野菜は体を温めます。

　　だいこんは生で食べると体を冷やすので、

　　　　　　　加熱してから食べましょう。

　　　　　　　　肉や野菜などのたんぱく質や、

　　　　　　　　人参・かぼちゃ・くだものの

　　　　　　　　　ビタミン類とバランスよく

　　　　　　　　　食べると免疫力アップです。