

1月の南犬立

〈目標〉食べ物を話題にできる子ども

<p>春の七草って？</p> <p>1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の草（野菜）のことです。この野菜が入ったおかゆをたべて、1年の無病息災を願います。おかゆでなくとも、すまし汁などの汁物にして食べるのもおすすめです。保育園では5日にすずな（かぶ）とすずしろ（だいこん）を使った献立にしました。</p>			
<p>4(木)</p> <p>マーボー豆腐 華風あえ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>5(金)</p> <p>サーモンの コーンマヨ焼き だいこんのサラダ かぶのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>6(土)</p> <p>鶏肉の照り焼き おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 星たべよ</p>	<p>8(月)</p> <p>成人の日</p> <p>さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせん</p>
<p>9(火)</p> <p>ナポリタン レタスサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）</p>	<p>10(水)</p> <p>焼き肉 ナムル はるさめスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>11(木)</p> <p>松風焼き おほかあえ すまし汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>12(金)</p> <p>さばのソース焼き 和風サラダ はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）</p>
<p>13(土)</p> <p>鶏肉の レモン醤油揚げ イタリアンサラダ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ハッピーターン</p>	<p>14(日)</p> <p>冬やさいカレー コールスローサラダ ヨーグルト</p> <p><おやつ> 牛乳 手作りおやつ</p>	<p>15(月)</p> <p>たら やさいあんかけ ツナあえ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>16(火)</p> <p>グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> お茶</p>
<p>17(水) 誕生会</p> <p>ピラフ お茶</p> <p><おやつ> 雪の宿（黒糖ミルク）</p>	<p>18(木) おにぎり day</p> <p>鶏肉の塩だれ焼き ポテトサラダ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>19(金)</p> <p>ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>20(土)</p> <p>親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>
<p>21(日)</p> <p>鶏肉のから揚げ かみかみあえ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>22(月)</p> <p>さばのさっぱり煮 ごまあえ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どらやき</p>	<p>23(火)</p> <p>バーガーサンド イタリアンサラダ はくさいスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 塩せんべい</p>	<p>24(水)</p> <p>豚肉の煮込み おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ハッピーターン</p>
<p>25(木)</p> <p>鶏肉のしょうが焼き ゆでやさい とうふのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）</p>	<p>26(金)</p> <p>さけの みそマヨネーズ焼き おひたし わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 小魚アーモンド</p>	<p>27(土)</p> <p>鶏肉の ケチャップあえ かぶのサラダ はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>28(日)</p> <p>チキンシチュー グリーンサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください

(🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)

(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。

※ は3歳以上児（もも・ひまわり・さくら）ごはんは入りません。

給食だより

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお祈りします

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時期にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたり、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか😊

旬の食材

れんこん

冬に収穫されるれんこんは、粘りと甘み強いのが特徴です。れんこんの主成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維が豊富！カリウムやカルシウムに抗酸化作用に優れたポリフェノールも含まれており、アンチエイジングに役立つ成分が豊富な野菜です。日本では穴が開いていて先を見通せることから「見通しがきく」縁起物としておせち料理にも使用されます。煮ものや揚げもののほか、スライスしてサラダや酢のものにも使えます。古くなると乾燥して切り口や穴の中が変色してくるので、表面につやがあり、ずっしり重みのあるものを選びましょう。

保存食を

食べよう！

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬物など保存食を作って冬を越しました。保存食は日もちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。例えば切り干し大根は、天日干しすることで旨味が凝縮され、生の大根よりカルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量が増えます。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう！

12/1(金)

たらの寒ごうし焼き
切り干し大根の炒め煮
はくさいのみそ汁
バナナ



れんこんが入っています！

お正月 × 習字 × ことわざ

「絵に描いた餅」…絵にかいた餅とは、実際には何の役にも立たないことのとえ。実現する見込みのないことのとえ。

「餅は餅屋」…何事においても専門家に任せるのがいちばん良いことのとえ。また上手とは言え専門家にはかなわないことのとえ。

「棚から牡丹餅」…思いがけない幸運が舞い込むこと。また、労せず良いものを得ることのとえ。



子どもと学ぶ食のコト・バ

残りものには福がある

他人が選んだ残り物や、最後に余ったものの中に思いがけず良いものがあるという意味で、先に行こうとすることを注意するときや、順番があとになってしまった人をなくさめるときに使います。「福」とは具体的には「幸福や幸運」のことを指します。我先にと手を出す人よりも、他の人に譲るような人に幸運が訪れると解釈することもできます。協調性・譲り合いの精神を重んじる日本のことわざだと言えます。時と場合にもよりますが、急がないほうが良いことがあるかもしれません。



横手の食文化「甘いみそ」

R.5.11.28 納豆汁

横手市は、横手盆地の中央に位置し、盆地特有の気候と肥沃な大地に恵まれていて、米や大豆などが栽培されてきました。米が安定して生産され、生産量も多かったことから、主食用の米に加え、加工用にも米を利用することができたため、昔は多くの麴屋があったそうです。そのため米どころ横手のみそには、米麴が多く入っており、独特の甘味と旨味が特徴です。通常は大豆1に対して米麴1の割合ですが、横手のみそは大豆1に対して米

麴2、あるいは3の割合です。みそ汁は、1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、身体を温める作用があるので、冬の朝にはぴったりです。また、すりつぶした納豆と塩漬けておいた山菜や秋に収穫した芋の子など地元の恵みがたっぷり入った納豆汁は冬の楽しみのひとつです。お正月は大鍋に作って食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。家族みんなでふうふうしながら熱々を頂きます。ほっこり心まであったかくなりますね。横手さいで、えがったなあ♥