

1月



稲田保育園

平成 27 年 1 月

お正月を過ぎると寒さも一段と厳しくなってきますね。子どもたちは朝起きるのがつらい時期でもあります。朝食をゆっくり食べられるようにしたいですね。温かい食事を摂る事で、体温も上がり活動しやすい体になり、風邪やけがの予防にもつながります。

おせち料理を用意していますか？

おせち料理とは季節の変わり目にあたる祝日（節日）のための料理で、季節の変わり目の中でも1年の始まりでもあるお正月を特に大切にし、縁起の良い食べ物で祝うのがおせち料理です。それぞれの料理には、いわれや意味があります。いくつか紹介しますので、子どもたちに伝えながら味わってください。

黒豆・・・豆で健康に暮らせますようにという願いが込められています。

数の子・・・卵がたくさんあるので子孫繁栄を願います。

昆布・・・「よろこぶ」の語呂に合わせてお祝いの席では欠かせない食材です。

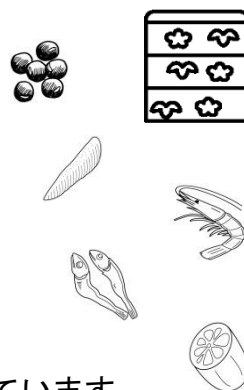
田作り・・・昔はいわしを田の肥料にしていたことから豊作を願います。

紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったものです。

海老・・・腰が曲がるまで長生きするようにという願いが込められています。

栗きんとん・・・「栗金団」と書くことから金運や繁盛、繁栄を意味します。

れんこん・・・穴が開いているので将来を見通せるようにとの願いが込められています。



冬においしい魚を食べましょう！

近年、子どもの魚離れが進んでいるといわれています。要因としては家庭での魚の献立や和食の献立が少なくなってきたのでは？と思われるかもしれません。海に囲まれている日本では、季節ごとにさまざまな種類の魚が出回っています。今回は、冬が旬の魚をいくつか紹介します。

骨まで丸ごと食べられる魚



ししゃも

わかさぎ

わかさぎやししゃもも、白身魚で淡白な味の魚。卵を持ったししゃもは子どもたちにも人気があります。わかさぎはフライや天ぷら、ししゃもは生干しを焼いて丸ごと食べましょう。カルシウムの摂取源として最適です。

家族団らん鍋物向きの魚

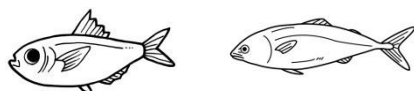


たら

ふぐ

たらもふぐも鍋物の材料として有名な白身魚です。鍋物は一緒に野菜もたくさん摂れるので栄養バランスも良く食べられます。鍋物の他には、たらは塩焼きやムニエル、ふぐは刺身や唐揚げなど。良質なたんぱく質やビタミンが豊富です。

体によい脂肪が豊富な魚



きんめだい

ぶり

きんめだいは、淡白な味の白身魚で、煮付けにするとおいしい魚です。他にも刺身やフライなど。ぶりは身がしまった赤身魚で照り焼きが人気です。他には刺身や塩焼き、煮つけなど。これらの魚の脂質には脳を活性化させる働きがあるDHAなどが豊富に含まれています。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	 ひとくちメモ 今月の献立 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
5 ・ 19	月	ごはん だし巻卵 凍り豆腐と野菜の煮物 清汁 みかん		牛乳 黄名粉のパンケーキ	 伝えていきたい日本の伝統・和食料理!  <p>新年を迎える今月は日本の伝統行事にちなんだ献立や、昔から日本料理として受け継がれてきた「白和え」と「煮豆」を子どもになじみの献立になるよう、和食の組み合わせで取り入れています。</p>
6 ・ 20	火	カレー(ライス) コールスローサラダ いちご		牛乳 ぱりんこせんべい たべっ子動物	
7	水	ロールパン ツナグラタン ほうれん草のナムル 卵スープ		お茶 雑炊	
8 ・ 22	木	ごはん 豚肉の南部揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁 みかん		牛乳 黒糖パン	1月7日は七草、11日は鏡開きです  <p>お正月はごちそうをたくさん食べることが多く、疲れた胃を休めるために七草がゆを食べるという風習があります。保育園の雑炊は七草の一つである大根やかぶが入っています。また年末についた餅を鏡餅としてお供えたものを開いて食べることで、1年健康に過ごせると言われている「鏡開き」にちなんで、保育園でも9</p>
9	金	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁 みかん		お茶 おしろこ チーズおかし	体が温まる献立を取り入れています <p>一年のうちで最も寒い時期なので、ツナグラタンやベーコンとほうれん草のクリームスープ、あんかけうどんなどの体が温まる献立にしています。また、風邪に負けないようにキャベツ、フロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜などの旬の野菜をたっ</p>
10 ・ 24	土	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁 りんご		牛乳 ソフトサラダ 鈴カステラ	   
13 ・ 27	火	卵とじうどん 豆腐の松風焼き 野菜ソテー かきたま汁 ぼんかん		牛乳 タやけごはん	
14	水	ごはん 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁 いちご		牛乳 ヨーグルト入り カップケーキ	<材料> 4人分 ☆作りやすい分量なので多めにできます。
15 ・ 29	木	ジャムサンド ポークビーンズ 粉吹芋カレー風味 ベーコンとほうれん草のクリームスープ りんご		牛乳 手作りポップコーン ムーンライト	献立レシピの紹介  <p>ポークビーンズ</p>
16 ・ 30	金	ごはん 魚の唐揚げ 春雨のさっと煮 プチトマト 味噌汁 みかん		お茶 あんかけうどん チーズ	大豆 100g (水煮の場合は200g) 豚もも肉 150g 人参 120g 玉ねぎ 200g 油 15g(大さじ1強) 水 適量 (材料がかぶるくらい) ケチャップ 70g 砂糖 8g 塩 2g
17 ・ 31	土	ごはん 生揚げの中華風煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 ぼんかん		牛乳 ばかうけせんべい オールレーズン	<作り方> <ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は一晚水に浸してから火にかけ、軟らかくなるまで煮る(水煮の場合はそのまま使用する)。 ② 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。人参・玉ねぎは1cm位の角切りにする。 ③ 油を熱し豚肉・人参・玉ねぎを炒め、水・①の大豆を加える。 ④ 野菜が煮えたら、ケチャップ・砂糖・塩・こしょうで味付けし、更に弱火でとろみがつくまで煮込む。
21	水	ごはん 鶏レバーと野菜の味噌炒め煮 ブロッコリーの塩茹で 清汁 伊予柑		牛乳 フレンチトースト	
23	金	ごはん 魚のしぐれ煮 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁 いちご		牛乳 チーズケーキ	
26	月	ロールパン ツナグラタン ほうれん草のナムル コンソメジュリアン		牛乳 ひじきごはん	
28	水	太巻きずし(乳児) 手巻きずし(幼児) 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 いちご		牛乳 ヨーグルト入り カップケーキ	