

# 1月

# 給食だより

稲田保育園

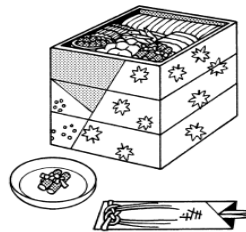
平成 28 年 1 月

朝晩、冷え込みも一段と厳しくなり布団から起きづらくなりましたね。  
しかしこの時期こそ、時間に余裕をもって起き、しっかりと朝食を食べて下さい。最近は大人に限らず、子どもの低体温も増えてきているようです。新陳代謝や血行が悪くなり、風邪なども引きやすくなります。朝食に温かい汁物などを添えて体を温めて登園しましょう。

## お正月におせち料理を食べていますか？

季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした食べ物を「御節料理」「御節供料理」と呼んでいましたが、節句の中でも、もっとも重要な正月の料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。家族の幸せを願いながら食材を縁起物に見立てて、昔から受け継がれてきた料理です。料理の由来や意味などいくつか紹介しますので、お子さんに伝えながら楽しく味わってください。

・**栗金団**…金運や繁盛、繁栄、また栗は「勝ち栗」と言うように縁起担ぎもある。



・**煮しめ**…根菜類を中心とした煮物で、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味。

・**黒豆**…「まめ」は元来、丈夫や健康を意味する言葉でまめに働けるようにとの願

・**伊達巻**…昔は大事な文章や絵は巻物にしていたので、文化や学問の発達を願い。

・**昆布巻き**…昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて用いられている。

・**数の子**…ニシンの卵。たくさん卵を産むので子宝と子孫繁栄を祈るため。

・**海老**…長いひげを生やし腰が曲がるまで長生きをすることを願い。

・**たたきごぼう**…ごぼうのようにしっかりと家が土地に根を張って安泰することを願い。

・**田作り**…小魚を肥料として田畑に撒いたことから名づけられた。五穀豊穡の願いが込められている。

※おせち料理を重箱に詰めて重ねるのは、おめでたいことを重ねると言う願いが込められている

## 冬野菜に元気をもらおう

冬は体を温める根菜類や風邪予防のビタミンA（βカロテン）やビタミンCを多く含んだ野菜がたくさんあります。旬の時期が一番栄養分も豊富に含みおいしく食べられます。

**大根**…消化酵素のジアスターゼは胃腸の働きを助ける。ビタミンCは風邪予防に効果的。

**ごぼう**…食物繊維が豊富で腸内環境を整える。ポリフェノールが老化防止に役に立つ。

**かぶ**…消化酵素を含む葉はβカロテン・Cを多く含み風邪予防に効果的。

**ねぎ**…アリシンに抗酸化作用や疲労回復を促進する働きがあり、保温効果もある。

**白菜**…風邪予防のビタミンC、食物繊維を多く含む。

**ほうれん草**…βカロテン、ビタミンC、貧血に作用する鉄分が多く含まれている。

**小松菜**…骨の強化やイライラを鎮めるカルシウム、を多く含み風邪予防に効果的、鉄分も多い。

**春菊**…独特の香りは自律神経に働きかけ咳を鎮めたり、胃腸の働きを改善する働きがあるとされている。

βカロテン・Cも多く含まれている。

**ブロッコリー**…βカロテン・Cが豊富。

**カリフラワー**…淡色野菜の中でもトップクラスビタミンCを含み、食物繊維も豊富。



日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
4 ・ 18	月	ごはん だし巻卵 野菜の煮物 味噌汁 みかん		牛乳 黄名粉入り蒸しパン	<p>～日本の伝統料理～</p> <p>日本の伝統行事にちなんで雑炊やおしろこ、寒い時期なのでカレーうどん・カレー汁・豆乳コーンスープなど体が温まる献立を取り入れています。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>1月7日の朝に、「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)」をおかゆに入れた七草がゆをいただきます。七草がゆを食べると元気に一年を過ごすことができるそうです。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>1月11日の鏡開きの日には、今年一年の一家円満を願いながら、神様にお供えた鏡餅をいただきます。飾っておいたお餅をかなづちなどで叩き「開き」ます。お餅はおしろこやお雑煮に入れて食べます。</p>  </div> <p>&lt;材料&gt; 4人分</p> <p><b>献立レシピの紹介</b></p> <p><b>おしろこ</b></p> <p>小豆 200g 水 720cc 砂糖 160g 塩 少々 白玉粉 120g 水 100g</p> <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <p>① 小豆は良く洗い、一度茹でこぼし、アクをとりながら、柔らかくなるまで煮る。 砂糖を数回に分けて加え、塩を少々加える。</p> <p>② 白玉粉に分量の水を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。硬い場合は水を加えながら硬さを調節する。 小さな団子に丸め、たっぷりの湯の中でゆでて、浮き上がったたら冷水にとって冷まし、水気を切る。</p> <p>③ お椀に②の白玉を盛り、①の小豆をかける。</p> 
5 ・ 19	火	カレーうどん(汁) 豆腐の松風焼き さつま芋のレモン煮 ぼんかん		牛乳 パウムクーヘン うす焼せんべい	
6 ・ 20	水	ごはん トンカツ サワークラフト 味噌汁 いちご		牛乳 黒糖ボーロ	
7	木	ロールパン ツナグラタン 三色サラダ 野菜スープ みかん		お茶 雑炊	
8 ・ 22	金	ごはん 魚のおろし煮 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁 いちご		牛乳 アップルドーナツ	
9 ・ 23	土	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 ぼんかん		牛乳 アンパンマンせんべい チョコイス	
12	火	ごはん 干草焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 みかん		お茶 おしろこ 新潟仕込	
13 ・ 27	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒めなます 味噌汁 りんご		牛乳 和風スイートポテト	
14	木	ジャムサンド 魚のムニエル 小松菜のソテー 豆乳コーンスープ みかん		牛乳 ソフトサラダ アンパンマンビスケット	
15 ・ 29	金	カレー(ライス) ひじきのナムル いちご		牛乳 グレープゼリー	
16 ・ 30	土	ごはん 生揚げの中華風煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 りんご		牛乳 こつぶっこ 源氏パイ	
21	木	ごはん レバーの焼き肉 和風サラダ 味噌汁 伊予柑		牛乳 揚げ一番 マクビティビスケット いりこの青のり風味	
25	月	ロールパン ツナグラタン 三色サラダ 野菜スープ ぼんかん		牛乳 まぜごはん	
26	火	ごはん 干草焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 みかん		牛乳 ポップコーン エントリー	
28	木	太巻きずし(乳児) 手巻きずし(幼児) 鳥の唐揚げ ブロッコリーのおひたし 清汁 みかん		牛乳 ソフトサラダ アンパンマンビスケット	