

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月7・21日 にち

今日の給食はごはん、魚のあけぼの焼き、炒めなます、みそ汁、果物です。

魚のあけぼの焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせて魚の上に塗り、オーブンで焼きました。人参のオレンジ色がきれいですね。夜が明けて、空が赤くなるようすを「あけぼの」と言うので、この名前がつきました。

「なます」はお正月に食べるおせち料理でよく作られます。酢と砂糖を合わせた甘酢に細く切った野菜を漬けたものです。保育園では、みんなが食べやすいように、大根と人参、れんこん、油揚げ、さやいんげんを油で炒めて、だし汁と砂糖、醤油、酢で煮たので、「炒めなます」という名前がつきました。ちょっとすっぱくておいしいですよ。れんこんは食べると、シャリシャリと、お口の中で音がしますよ。聞こえますか？



にち (7日) 今日のおやつは、七草粥です。

「七草」は春にとれる7つの葉っぱのことで、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。昔から1月7日に春の七草をお粥に入れて食べると、新しい年を元気に過ごせると言われています。保育園では、かぶ(スズナ)と大根(スズシロ)が入った塩味のつゆを、温かいごはんにかけてました。みんなの健康を願って調理さんが作ってくれましたよ。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月8・22日 にち

今日の給食はごはん、豆腐の五目あん、粉吹芋、みそ汁、果物です。

豆腐の五目あんの「五目」とは、いろいろな食べ物を、味や色、栄養バランスを考えて選んだものです。五目には「たくさんの」という意味があるので、5種類より多いこともあります。今日の五目は、豚肉、人参、玉葱、しめじ、グリーンピースです。わかるかな？よく噛んで食べましょう。

きょう しんこんだて わ かれーしるびーふん
今日のおやつは、新献立の和だしカレー汁ビーフンです。

びーふん こめ めん ちゅうごく つく べとなむ
ビーフンは、お米でできている麺のことで、もともとは中国で作られていました。ベトナムの
ふおー めん こめ きょう ぶたにく たまねぎ きゃべつ かれーあじ
フォーという麺もお米からできています。今日は豚肉、玉葱、キャベツをいれたカレー味の
すーぷ ゆ びーふん さむ あたた すーぷ
スープに、茹でたビーフンをいれました。寒くなってきたので温かいスープがおいしいです
よ。味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月10・24日 にち

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす いそあ しる くだもの
今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース、磯和え、みそ汁、果物です。

いそあ いそ うみ あさ ばしょ いし いわ おお のり いそ そだ
磯和えの「磯」は海の浅い場所で、石や岩の多いところをいいます。海苔は磯で育つ
のり つか あもの いそあ きょう そう はくさい ゆ のり
で、海苔を使った和え物を「磯和え」といいます。今日は、ほうれん草と白菜を茹でて海苔を
い しょうゆ にぼ じる あ のり かお
入れて、醤油と煮干しからとっただし汁で和えました。海苔のいい香りがしますよ。

きょう いなかふう
今日のおやつは、田舎風すいとんです。

すいとんは、こむぎこ きじ て まる しる にこ りょうり
すいとんは、小麦粉の生地を手でちぎる、丸めるなどして、汁で煮込んだ料理です。

ふゆ ゆき ふ さむ むかし た き いえ かえ
冬にたくさん雪が降る、とても寒いところで、昔から食べられて来ました。家に帰って、
すいとんを食べたら、きっと、からだ がぽかぽか あたた
すいとんを食べたら、きっと、体がぽかぽか温かくなるでしょうね。

ぶたにく だいこん にんじん ながねぎ やわ に みそあじ しあ
豚肉と大根、人参、かぼちゃ、長葱を軟らかく煮たところにすいとんをいれて味噌味に仕上
げました。

からだ なか あたた
じわ〜っと体の中から温かくなりますよ。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月11・25日 くにち

きょう きゅうしょく みらくぱん こーんしちゅー だいこんさらだ くだもの
今日の給食はミルクパン、コーンシチュー、大根サラダ、果物です。

こーんしちゅー こーん
コーンシチューの『コーン』は、『とうもろこし』のことです。とうもろこしは、茹でて食べても
おいしいですね。今日はじっくり煮込んだお肉や野菜と一緒に、缶づめの『コーン』を
しちゅー い た
シチューに入れました。おいしく食べてくださいね。

(11日) 今日のおやつはお汁粉です。

がつ にち かがみびら こーん
1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えした鏡餅を食べることで「元気に過ごせるよう
に」また「運が開けるように」と行う行事です。神様にお供えした鏡餅は包丁で切らず、手
かきづち き わ
か木槌(木のトンカチ)で割ります。この餅はお汁粉やぜんざいにして食べます。給食では、
もち しるこ
餅のかわりにもち米の粉(白玉粉)を使って団子を作り、小豆に砂糖を入れて時間をかけて
に しるこ か た
煮てお汁粉にしました。よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより

がつ 1月15・29日 くにち

きょう きゅうしょく ふゆやさい かれー こーるすろーさらだ すーぶ くだもの
今日の給食は、冬野菜カレー、コールスローサラダ、わかめスープ、果物です。

ふゆやさい かれー はい にんじん ふゆ ね やさい
冬野菜カレーに入っている人参、ごぼう、れんこんは、冬においしくなる根っこの野菜
こんさい なかま ね やさい なか なか からだ あたた からだ
(根菜)の仲間です。根っこの野菜はお腹の中をきれいにしたり、体を温めたりします。体
あたた か ぜ
が温まると、風邪をひきにくくなります。

こんさい た とき くち なか おと き か
根菜は食べている時に、口の中で音が聞こえてくるよ、よーく噛んでごらん！！

ぼーりぼり しやきしやき
ボーリボーリ？シャキシャキ？

こりこり おと
コリコリ……どんな音？



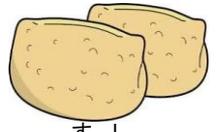
きょう 今日のおやつは牛乳、ポンデケージョです。

ポンデケージョは、南アメリカにある大きな国のブラジルで良く食べられているパンです。

ブラジルの言葉で、「ポン」がパンで、「ケージョ」はチーズで、二つ合わせて、「チーズのパン」という意味です。

保育園では白玉粉という、もち米の粉で作りました。外はカリカリしていますが、中はおもちに似ているので、一口ずつよく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月15・29日 にち



きょう 今日のおやつは、いなり寿司です。

いなり寿司は、酢の味のご飯を、醤油と砂糖、酒で甘辛く煮た油揚げにつめたお寿司です。

いなりとは、きつねの神様のことです。きつねの神様は、油揚げが大好きなので油揚げにつめた寿司をいなり寿司といいます。調理士さんがひとつひとつ、丁寧に油揚げを開いて、ご飯を詰めてくれました。お寿司は、日本では、手で持って食べても良い料理です。しっかり持って食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月16・30日 にち

きょう 今日のお給食は、かじきのそぼろごはん、肉じゃが、すまし汁、果物です。

かじきは、マカジキとメカジキの2種類あって、マカジキの肉の色がまぐろと同じ赤い色なので、かじきをかじきまぐろということがあります。給食では、長い角を持っていて、肉は白い色のメカジキを使います。これまでも、おにぎり、魚のグラタン風やカレー照り焼きなどでみんなも食べてきました。

今日は、かじきを甘じょっぱく煮て、調理士さんが、丁寧に細くぽろぽろのそぼろにしてくれたものをごはんにかけてみました。おいしく食べてくださいね。

今日のおやつは、牛乳、ミルククリームサンドです。

大豆から絞った汁を豆乳といます。マシュマロと豆乳と砂糖と小麦粉を入れて、良く混ぜ鍋に入れて弱火で煮て、クリームみたいになったらミルククリームの完成です。

雪のように真っ白で甘いクリームをパンと一緒に召し上がれ！！

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月17・31日 にち

今日の給食はごはん、松風焼き、煮しめ、みそ汁、果物です。

日本では、お正月に、「新年、おめでとうございます。」とお祝いする料理を作ります。

それをおせち料理といい、江戸時代の頃から食べられてきました。

給食の「松風焼き」や「煮しめ」はおせち料理でよく作られます。

松風焼きは鶏と豚の挽肉に、細かく切った長葱を混ぜ、味噌や砂糖で味を付け、平らに伸ばしてオーブンで焼き、みんなが新年子供会で遊ぶ羽子板の形のように切りました。

煮しめは根っこの野菜(根菜)や芋類などをゆっくり時間をかけて煮た料理です。家族みんなが今年も仲良くできますようにと願いを込めて、いっしょの鍋で煮ます。今日は、ごぼう、人参、さといも、高野豆腐、さやいんげんを入れました。味がしみておいしいですよ。

今日のおやつは、牛乳、餃子蒸しパン、です。

餃子蒸しパンの中には豚挽肉、にら、キャベツで作った具が入っています。調理士さんが小麦粉をこねて皮を作り、ひとつひとつ丁寧に具を包んで大きな蒸し器で蒸しました。

にらは香りが強い野菜ですが、体を温めてくれたり、元気にしてくれる働きがあります。

鍋料理などに入れると美味しく、風邪から体を守ってくれます。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 1月18日 にち

きょう きゅうしょく たまごさんど やさいさんど こまつな かれーしちゅー さらだ くだもの
今日の給食は、卵サンド、野菜サンド(小松菜)、カレーシチュー、サラダ、果物です。

きょう さらだ、 どうみょう やさい はい
今日のサラダには、豆苗という野菜が入っています。

どうみょう おもしろ なまえ うち た となり ちゅうごく よ た
豆苗って面白い名前ですね、お家で食べたことはありますか？お隣の中国では、良く食べ
られている野菜です。えんどう豆から芽が出て、10センチぐらいになったものを食べます。

かろちん びたみん えいようまんてん あじ そう に
カロチンやビタミンもいっぱい栄養満点です。味は、ほうれん草に似ています。

た
食べてみてくださいね。