

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                           |
|---|--|---|--|--|-------------------------------|
| <p>新年 明けましておめでとうございます<br/>本年もどうぞよろしくお願いいたします</p> <p>長いお正月休み、いかがお過ごしでしたか?「おもち食べたよ」「お年玉もらった」といろいろ話してくれました。楽しいお休みだったようですね。今年も、給食室一同、子どもたちの健やかな成長を願って、安心安全の給食・おやつを提供できるよう頑張りたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。</p>  |  |   | <p>5<br/>ごはん<br/>大根そぼろ煮<br/>◎レンコン甘辛あえ<br/>味噌汁(玉ねぎ)</p>         | <p>6<br/>ごはん<br/>◎ブリの照り焼き<br/>◎紅白なます<br/>蒸しブロッコリー<br/>すまし汁</p> | <p>7<br/>梅おかかおにぎり<br/>味噌汁</p> |
|   |  |   | <p>五平餅・お茶<br/>◎結び昆布煮物</p>                                      | <p>七草粥・お茶</p>  | <p>ロールパン・昆布・お茶</p>            |
| <p>9 成人の日</p>    | <p>10<br/>ごはん<br/>◎筑前煮<br/>キャバツ酢の物<br/>味噌汁</p>   | <p>11<br/>ごはん<br/>茶碗蒸し<br/>◎たたきごぼう<br/>◎黒豆煮</p>   | <p>12<br/>ごはん<br/>鮭のちゃんちゃん焼<br/>◎手綱こんにやく<br/>人参煮物<br/>すまし汁</p> | <p>13<br/>ごはん<br/>◎松風焼き<br/>カリフラワー酢味噌和え<br/>キャバツ豆乳スープ</p>      | <p>14<br/>豚ごぼうごはん<br/>味噌汁</p> |
|   |  | <p>◎りんごきんとん<br/>するめ・お茶</p>  | <p>◎からんま・果物・お茶</p>   | <p>ぜんざい・いりこ・お茶</p>   | <p>夕焼けおにぎり<br/>野菜煮物・お茶</p>    |
| <p>16<br/>ごはん<br/>手羽元さっぱり煮<br/>里芋梅サラダ<br/>味噌汁</p>   | <p>17<br/>ごはん<br/>魚ゆず味噌焼き<br/>白和え<br/>ごぼう煮物<br/>すまし汁</p>   | <p>18<br/>ごはん<br/>高野豆腐唐揚げ<br/>パンサンスー<br/>味噌汁</p>  | <p>19<br/>ごはん<br/>イカ大根<br/>ブロッコリーナムル<br/>じゃがバター味噌汁</p>         | <p>20<br/>ごはん<br/>豚肉と根菜の<br/>ゴマ味噌煮<br/>白菜のお浸し<br/>すまし汁</p>     | <p>21<br/>ひじきごはん<br/>味噌汁</p>  |
| <p>いなり寿司・昆布・お茶</p>  | <p>黒ごま団子<br/>するめ・お茶</p>  | <p>里芋もち・いりこ・お茶</p>  | <p>きなこおはぎ<br/>昆布・お茶</p>  | <p>すいとん・お茶</p>   | <p>ロールパン・するめ・お茶</p>           |
| <p>23<br/>味噌煮込みうどん<br/>高野煮物<br/>花野菜サラダ</p>  | <p>24<br/>弁当の日</p>  | <p>25<br/>ごはん<br/>焼鯖と白葱の煮物<br/>ふろふき大根<br/>ビーンズスープ</p>   | <p>26<br/>ごはん<br/>いなりコロケ<br/>レタス海苔サラダ<br/>ごま味噌汁</p>            | <p>27<br/>ごはん<br/>魚にんにく風味焼き<br/>大根酢味噌和え<br/>すまし汁</p>           | <p>28<br/>豚丼<br/>味噌汁</p>      |
| <p>焼のりおにぎり<br/>野菜煮物・お茶</p>  | <p>きな粉団子<br/>いりこ・お茶</p>  | <p>味噌スコーン・昆布・牛乳</p>   | <p>フライド大根<br/>するめ・お茶</p>                                       | <p>麦入りポトフスープ・お茶</p>  | <p>小丸パン・いりこ・お茶</p>            |
| <p>30<br/>ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>もやしのナムル<br/>ワカメスープ</p>   | <p>31<br/>ごはん<br/>焼き魚<br/>ほうれん草磯和え<br/>米粉シチュー</p>  | <p>～保育園で大切にしていること～<br/>『伝統食・行事食・おふくろの味など伝えたい食文化を大切に』<br/>保育園では、正月(おせち料理)、七草、節分、ひな祭り、七夕、お月見など日本特有の伝統食を子どもたちに伝えたいという思いから、いわれなどを話ながら食べています。その他にも、入園、進級おめでとう献立や、彼岸におはぎ、クリスマス、子どもの日の行事食、昔ながらのおふくろの味(肉じゃが・酢の物・干し大根の煮物など)も、『食べる体験』を通して、食べて知り、見て感じ、味わっています。今月はおせち料理(◎印)、七草粥を取り入れています。</p> |  |  |                               |
| <p>コッパン・昆布・牛乳</p>   | <p>にゅうめん・お茶</p>  |   |  |  |                               |

おせちは重箱に盛り付けたり、ナンテンの葉を飾ったり、見た目もいつもと違う感じに盛り付けます。◎印が何個あるか数えて見てください。

おせちとは・・・

年の初めにその年の豊年を祝って食べる料理です。  
めでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。  
【黒豆】 まめで健康に過ごせますように。黒は邪気除けの色。【きんとん】 金運を招く。  
【ブリの照り焼き】 ブリは出世魚から出世を願って。【からんま】 五穀豊穡、家内安全。  
【紅白なます】 紅白はめでたい印。平和を願う縁起物。【れんこん】 将来の見通しがよくなる。  
【結び昆布】 養老昆布(よろこぶ)から不老長寿。【筑前煮】 家族仲良く末永く繁栄しますように  
【手綱こんにやく】 結び目が「良縁・円満」で夫婦円満。【ごぼう】 細長いごぼうのように末永く幸せに  
【松風焼き】 表面に青のりやごまをまがすので、裏面に何もなく、裏表のない正直な人になりますように。



七草のいわれ

1月7日は、無病を願って七草がゆを食べます。これは、もともと中国の風習で、春の七草(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)をおかゆに入れて神にお供えするとともに、家族で食べ、万病、邪気を払うための行事だったそうです。お正月、おいしいものを食べすぎたお腹にも優しい食事です。芽吹きエネルギーをもらって、今こそ、このコロナ禍で無病息災を願って食べみてはどうでしょう? 保育園では、前日の6日におやつで食べます。子どもたちに食べやすく雑炊風に味付けをします。

七草がゆ(雑炊風)の作り方

- ① 七草はきれいに洗ってサツとゆでて絞って切っておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、炊いたご飯を入れて煮込み、仕上げに醤油で味付けをして①を入れる。

