

# 1月 しょくじだより

## R4.1月 わらべのうち保育園

新年明けましておめでとうございます。昨年は「おいしかったよ」の声や「あれ、つくって～」と給食室を覗きにきてくれる子どもたちにパワーをたくさんもらいました。また寒い季節にも負けず、春よりもしっかり食べてくれるようになった子どもたちも成長してくれたように感じます。今年もごちそうの部屋一同美味しく安全な給食を提供しますので本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

**七草がゆ** ……1月7日の朝七草かゆを食べると、一年健康で過ごせると言われています。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めましょう。野菜のビタミン・ミネラルで元気になりましょう。  
**春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ)**

### おせちのいわれ

- ・黒豆…まめ(健康)に暮らせるように
- ・昆布…よろこぶ
- ・数の子…子孫繁栄
- ・田作り…豊年豊作祈願(田の肥料に使ったことから田作りともいいます)
- ・紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの
- ・さといも…さといもは小さいものがいっぱいつので、子宝にめぐまれますように
- ・橙(だいたい)…子孫が代々繁栄するように

**年末年始は、日本の食文化に触れる機会が増えます。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに伝えていきましょう。**

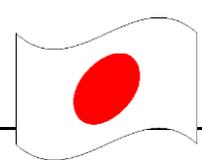
### ～豆乳を使ったこんだて紹介～

#### 豆乳のクラムチャウダー

材料(4人分)

- ・豆乳…200g
- ・小麦粉20g
- ・塩…小さじ1
- ・あさり缶…一個
- ・ベーコン…20g
- ・にんじん…1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・じゃがいも…2個
- ・白菜…1/4個

- ①鍋に食べやすい形に切った野菜とベーコンを入れ炒める。野菜に火が通ったら昆布だしを加えさらに煮る。
- ②豆乳1/2と小麦粉をよく混ぜておく。
- ③①にあさりを汁ごと加え、ひとにだしたら②を入れてよく混ぜる。火が通って来るととんとんとろみがついてくるので焦げないようによく混ぜる。
- ④火が通ったら残りの豆乳と塩を加えて味を調える。

月 1~3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
	休 園	ごはん ぶりの照り焼き 青菜のゆず和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のカレー焼き カミカミサラダ スープ フルーツ	七草かゆ 松風焼き 黒豆煮 なます フルーツ 	焼き芋  クラッカー
		ふる一つきんとん 牛乳	じゃこチャーハン お茶	お好み焼き 牛乳	
10	11	12	13	14	15
	ごはん 筑前煮 小松菜のかりかりじゃこ和 みそ汁 フルーツ 浮島 牛乳	ごはん 魚のグリル 里芋クリーム煮 トマトスープ フルーツ 豆乳プリン 牛乳	みそラーメン 大豆とじゃこのソテー 切干酢のもの フルーツ たまぎごはん お茶	ごはん 鮭のホイル焼き じゃがいもオーロラソース みそ汁 フルーツ バナナおからケーキ 牛乳	ミルク餅  クッキー
17	18	19	20	21	22
ごはん 鮭のみそマヨ焼き ポトフ みそ汁 フルーツ きなこおはぎ お茶	ごはん てまりシューマイ ナムル みそ汁 フルーツ いもけんぴ 牛乳	ごはん うのはなオムレツ かぼちゃチーズ クラムチャウダー フルーツ お花畑蒸しパン 牛乳	ごはん サバのみそソース 大豆とひじきのマリネ けんちん汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	ごはん 白菜と鶏肉のタイタン ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ 中華おこわ お茶	黄な粉団子  せんべい
24	25	26	27	28	29
ごはん 魚の梅しそバーグ 青菜の胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 大豆かきあげ 森のサラダ すいとん汁 フルーツ	ごはん 焼きシヤモ 切干ナポリタン みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏とじゃがいもとトマト煮 レンコンソテー にんじんポターージュ フルーツ	夕焼けおにぎり 鶏ごぼう かぼちゃ煮 ブロッコリー フルーツ	蒸しパン  せんべい
納豆ご飯 お茶	ウインナードッグ 牛乳	手作りうどん お茶	五平餅 牛乳	黒ゴマスコーン 牛乳	
31					
ごはん 厚揚げそぼろ煮 根菜みそ炒め はんぺん汁 フルーツ 高野プリッツ 牛乳					

これからは、寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかりと食べて体を温めてから登園しましょう。