



1月 食育だよ



あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願いいたします！

子どもたちが健康で元気に過ごせる土台をつくりながら、「食べることが楽しい」と感じていただけるよう、心を込めて給食づくりをしております！

給食では、旬の食材を取り入れ、料理の彩りや味、食感にこだわり工夫するようにしています！

好きなものだけでなく、少し苦手なものにも挑戦することで、食べる楽しさや新しい味の発見を体験して欲しいです♪

今月の行事と食

：お正月/おせち

元々は季節の節句の際に食べる料理のことを「おせち」と呼んでいました。特に重要とされていたのがお正月のおせち料理だったので、**お正月の料理＝おせち料理**となっていました。
1 年の**家内安全と無病息災**を願うものなので、材料も内容も、語呂合わせで縁起を担ぐものが多くなっています。



黒豆：マメに（まじめ・健康に）暮らせますように



田作り：イワシの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、食べ物が沢山実りますように



たたきごぼう：深く根を張るごぼうのように、家族が繁栄しますように



紅白なます：紅白の色は祝い事に用いる水引を表します
平和でいられますように



松風焼き：表にケシの実やごま等をかけ、裏は何もかけないことから
隠し事の無い、
正直な生き方ができますように



かずのこ：（ニシンの卵）

卵が多いので子どもが沢山できて、子孫繁栄しますように



栗きんとん：金団は金色の団子のことで、お金の例え

豊かな 1 年になりますように



紅白かまぼこ：形が初日の出に似ていることから使われている
赤は魔除け、白は清浄の意味



ぶり：出世すると名前が変わる
出世魚 出世しますように



煮しめ：色々な野菜と一緒にいれて家族が仲良くいられますように
にんじん、れんこん等「**ん**」がつく材料は「**運**」がつくの語呂合わせ

1 月の世界の料理：「ドイツ」

ドイツって？：ヨーロッパの真ん中にある国で、食べ物だと「ソーセージ・じゃがいも料理・パン（種類が多い）」が有名な国

その他 車が有名（ベンツ、BMW）🚗 サッカーが強い！⚽ クラシックの作曲家ベートーベンが生まれた国🌟など

●献立紹介●

ポークシュニッツェル：豚肉を薄く伸ばして、小麦粉・卵・パン粉をつけてカラッと揚げたカツみたいな食べ物です（給食では卵無し）

ジャーマンポテト：じゃが芋、ソーセージ、玉ねぎを炒めて、調味料で味付けしたあたたかい料理です

ジャムクッキー：ドイツでは「**シュビッツブーベン**」というジャムをサンドしたクッキーがあるようです！給食ではジャムをのせます



旬の食材：ほうれん草



旬：11月～2月

寒い時期に収穫されることで、甘味が増えて美味しくなります！葉は厚く、色はより濃い緑色になります。免疫力アップに必要なβカロテンやビタミンCも豊富です！

少し栄養は流れますが、さっと茹でて、水でさらしてから料理に使った方が食べやすいです

ミニクイズ ～まごわやさしい～

Q「まごわやさしい」ってなんのこと？

【答え：豆・ごま・わかめ・野菜・魚・椎茸・芋の頭文字】

バランスの良い食生活をするために、積極的に摂りたい食品の頭文字を繋げた合言葉です。月に 1 回ぐらいのペースで献立に入っているの、どんな料理があるのか見てみてくださいね♪

※豆（大豆製品）わかめ（海藻類）椎茸（きのこ）

★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪

ちょっとしたきっかけが、子どもたちの食への関心につながります。展示しているのは幼児食量です。ご家庭での食事量の目安としても、

ぜひご活用ください

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU

発行：(株)京料理花萬

