



1月 食育だより

あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願ひいたします！

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まいります！

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きました。

1年の室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てきて、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、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な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「シュピッツブーベン」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



寒い時期に収穫されることで、甘味が増して美味しいになります！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！

旬：11月～2月 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

★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



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で、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）

★給食室インスタグラムのご案内★

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。

発行：(株)京料理花萬



©HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU