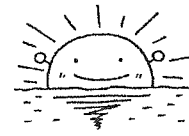


きゅうしょくだより 1月



牛窓ルンビニ保育園
平成30年度 1月



家族団らんの食卓で体も心もぽっかぽか

家族みんなで食べる食事には、体も心も温かくする力があります。

幼児期に大切な「共食」

「楽しく食べる子ども」に成長していくためには、幼児期に家族や友だちなどと食事をする経験が欠かせません。子どもは身近な人と共食することによって、安心感や信頼感を深めていくことができます。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていくための基盤になるものです。

ひとりぼっちで食べる食事は、食がすすまず、心も時間もなりません。できるだけみんなと一緒に食事をしましょう。

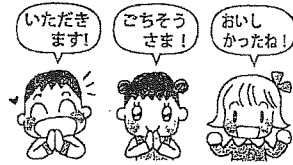
会話でおいしさアップ!



せっかく家族がそろった食事なのに、テレビをつけていませんか。子どもはテレビを見ながら食事に集中することができません。テレビは消して、家族で会話を楽しみながら食事がしたいものです。家族みんなで食べる食事は、食欲が増し、何気ない話から子どもの健康状態や、心の様子などを知ることができます。もっとおいしく食べるために、みんなで会話をしながら食事をしましょう。

☆1年間を振り返って

お子さんは家庭で、どのくらいこの言葉を口にしていたでしょう。これらは、食べ物へ言葉です。来年の感謝などを表すもこの言葉を欠かさない食卓にしましょう。



子どもに伝えていきたい伝統的な行事

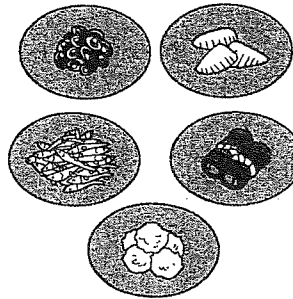
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか？

どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事といえば、おせち料理ですが、もともとは、五節句(正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)に神に供えてからいただく「御節供(おせちく)」が変化したものです。今では、正月料理のことだけをさすようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せ願う意味が込められています。



おせち料理に込められた意味



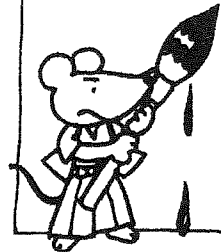
- 黒豆**…まめに暮らせるように。
- 数の子**…にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。
- 田づくり**…昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穡を願って。
- 黒布巻**…「よるこぶ」ことが二重、三重となるように。
- きんとん**…黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。

冬野菜のシチュー(旬の野菜レシピ)

| 材料 | 分量(g) | 作り方(幼児一人分) |
|---------|-------|---|
| 鶏肉 | 20 | ① 鶏肉は一口だいに切る。 玉葱は皮をむきスライスし、にんじんは皮をむき乱切りにする。 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。 白菜は洗って1cm幅ぐらいに切る。 |
| バター | 5 | |
| 玉葱 | 30 | |
| にんじん | 15 | マッシュルームは洗って薄くスライスする。 |
| 里芋 | 15 | |
| 白菜 | 25 | ブロッコリーは洗って一口だいに切る。 |
| マッシュルーム | 5 | ② 鍋にバターをひいて鶏肉を炒め、玉葱、マッシュルーム、にんじん、里芋、白菜の順に炒めていきます。火が通ったら小麦粉を加え炒め、牛乳を少しずつ加えながらだまにならないようにのぼしていく。コンソメスープもゆっくり加えていく。 |
| ブロッコリー | 16 | |
| 小麦粉 | 10 | |
| 牛乳 | 80 | |
| 塩・こしょう | 0.2 | ③ 塩・こしょうで味を整え、塩茹でしたブロッコリーを加えて完成。 |
| コンソメスープ | 80 | |

今月の食育

- ★1月17日(木) 豚汁クッキング(5歳)
- 1月18日(金) 3上会食日 冬野菜のお話し
- ★1月22日(火) 誕生日会おやつクッキング



★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

| 日 | 曜 | 献立名 | 朝おやつ | 3時のおやつ | 家庭でとってほしいもの |
|----|---|---|---------------|----------------------|-------------|
| 4 | 金 | ハヤシライス ツナサラダ オレンジ | ミニゼリー 牛乳 | 芋けんぴ 牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 5 | 土 | 肉うどん りんご | 乾パン 牛乳 | パウムクーヘン 牛乳 | 野菜類 |
| 7 | 月 | ごはん 酢豚 バンサンスー 餃子 バナナ | みかん缶 お茶 | あんスティッククッキー 牛乳 | 海藻類 |
| 8 | 火 | ごはん 魚の幽庵焼き 蓮根の赤だし きのこ白菜のお浸し オレンジ | 牛乳もち お茶 | バナナとおからのケーキ 牛乳 | 野菜類 |
| 9 | 水 | ごはん 菓ごもり玉子 春雨ソテー 切干大根の洋風煮浸し バナナ | Caウエハース 牛乳 | 雪の宿 牛乳 | 野菜類 |
| 10 | 木 | ごはん 豚肉の塩だれ炒め 大豆の磯煮 南瓜の煮物 グレープフルーツ | きな粉トースト 牛乳 | 肉まん 牛乳 | 海藻類 |
| 11 | 金 | 雪だるまランチ(ごはん ミートローフ マカロニサラダ 法蓮草のソテー みかん) | 飲むヨーグルト | レモンケーキ 牛乳 | 野菜類 |
| 12 | 土 | 焼きそば りんご | 一口カステラ 牛乳 | 原宿ドック 牛乳 (3上のみ) | 緑黄色野菜 |
| 15 | 火 | ごはん 豆腐のハンバーグ 干草煮 マゼドアンサラダ バナナ | パン缶 お茶 | ぜんざい 牛乳 | きのこ類 |
| 16 | 水 | 味噌ラーメン いがり蒸し オレンジ | チーズトースト 牛乳 | 小松菜とレーズンの 蒸しパン 牛乳 | 野菜類 |
| 17 | 木 | ごはん 魚の照り焼き ごまマヨサラダ 豚汁 グレープフルーツ | Ca煎餅 牛乳 | スナックパン 牛乳 | 野菜類 |
| 18 | 金 | ごはん 冬野菜のシチュー 法蓮草ソテー チキンナゲット オレンジ | コーンフレーク 牛乳 | プリン 牛乳 | 大豆製品 |
| 19 | 土 | 揚げ玉丼 りんご | ハーベスト 牛乳 | レーズンパン 牛乳 | 肉類 |
| 21 | 月 | ごぼうとベーコンの混ぜご飯 ツナ入り玉子 白菜のおかか和え 煮豆 オレンジ | きな粉豆 牛乳 | まがり煎餅 牛乳 | 海藻類 |
| 22 | 火 | ごはん イカのみりん揚げ 南瓜のチーズ焼き ミモザサラダ バナナ | クラッカー 牛乳 | ケーキ 牛乳 | きのこ類 |
| 23 | 水 | ごはん マカロニグラタン 法蓮草とわかめのサラダ ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ | バナナ 牛乳 | ケーキサレ 牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 24 | 木 | ごはん 魚ときのこのバター醤油 白菜サラダ 相性汁 バナナ | フルーチェ お茶 | きな粉トースト 牛乳 | 野菜類 |
| 25 | 金 | ごはん 豚肉と大根のこっくり煮 五目きんぴら 小松菜のツナ和え オレンジ | ジャムサンド 牛乳 | たこ焼き 牛乳 | 芋類 |
| 26 | 土 | ミートスパゲティ りんご | ピスコ 牛乳 | 星たべよ 牛乳 | 野菜類 |
| 28 | 月 | カレーライス カニ風味サラダ バナナ | シガーフライ 牛乳 | かりん糖 牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 29 | 火 | ひじきごはん ししゃもの香り揚げ 法蓮草の白和え 根野菜のきんぴら グレープフルーツ | りんご 牛乳 | スコーン 牛乳 | 野菜類 |
| 30 | 水 | パン トマトキッシュ イカとキャベツのバスタ レタスのスープ オレンジ | トースト 牛乳 | 白い風船 チーズ 牛乳 | 大豆製品 |
| 31 | 木 | 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 ひじきのミルクサラダ バナナ | Caウエハース 牛乳 | 人参ケーキ 牛乳 | 野菜類 |
| 30 | 金 | ごはん 魚のオランダ焼き 五目汁 切干大根と春雨のサラダ グレープフルーツ | りんご お茶 | 肉まん 牛乳 | 豆・豆製品 |
| 31 | 火 | ごはん 鮭のゆかり焼き 法蓮草ときのこの和え物 そうめん 南瓜のごまマヨ和え バナナ | きな粉トースト 牛乳 | すいか 牛乳 | 卵類 |