

きゅうしょくだより

1月



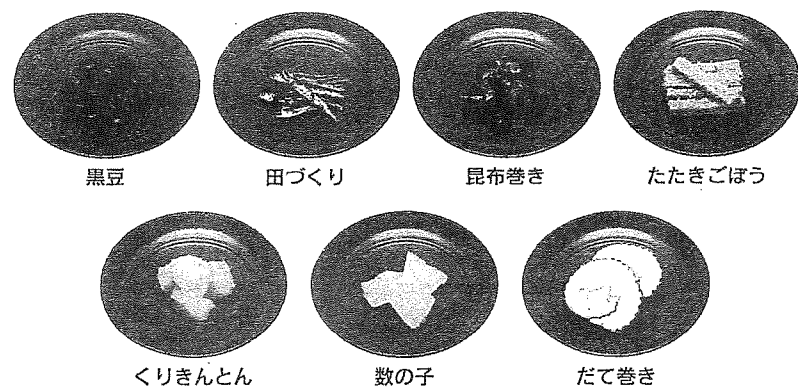
牛窓ルンビニ保育園
令和4年度 1月

いろいろな願いが込められている

おせち料理

おせち料理とは、もともと節日（季節の変わり目などにお祝いを行う日）に神様に供える料理のことで、「御節供（おせちく）」が略されたものです。現在は、正月のみに出すようになりました。おせち料理には豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。

おせち料理にはどんなものがあるの？



それぞれの料理に込められた願い

- 黒豆 : その年の邪気をはらって、健康でまめに暮らせるように願う。
- 田作り : 五穀豊穡。豊作の祈りをこめる。
- たたきごぼう; 豊作（作物が多く収穫できる年のこと）と息災（健康で無事なこと）を願って。
- くりきんとん: きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物としている。
- 数の子 : にしんはたくさんの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれますように。
- そのほか : 昆布巻き（「ころこぶ」の言葉にかけた縁起物）、えび（長寿を願って）などがあります。

子どもたちに伝えたい行事食の大切さ

1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切に、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくってみたりしてはいかがでしょうか？

1月の行事食

雑煮

もともとは年神様にお供えたその土地の産物ともちを一つの鍋で煮たものです。入れる具材や味つけなどは、地域や家庭によってさまざまです。

七草がゆ

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。

おしるこ

1月11日の鏡開きに、鏡もちをおしるこにして食べます。鏡もちが神様にお供えたものなので、刃物で切らずに木づちなどで小さく割ります。

★白菜サラダ (旬の食材副菜レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
白菜	80g	① 白菜は洗って1cm幅ぐらいに切ってゆでる。 ② 茹でた白菜にツナを加えて、マヨネーズと塩昆布もいれて混ぜ合わせる。
ツナ	6g	
マヨネーズ	5g	
塩昆布	0.5g	

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	水	カレーライス 鉄分チーズ(3上) オレンジ	ハーベスト牛乳	バウムクーヘン牛乳	野菜類
5	木	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 相性汁 法蓮草ときのこの和え物 グレープフルーツ	動物ビスケット牛乳	チョコイス牛乳	大豆製品
6	金	麦ごはん 魚のコーンマヨネーズ 大根サラダ 炒り豆腐 オレンジ	Caウェハース牛乳	人参ケーキ牛乳	芋類
7	土	かき玉うどん りんご	一口カステラ牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	野菜類
10	火	ごはん 豚肉と納豆の味噌炒め もやしサラダ じゃが芋のそぼろ煮 みかん	みかん缶お茶	海老せん牛乳	きのこ類
11	水	麦ごはん おでん 小松菜のごま和え バナナ	きな粉トースト牛乳	ドーナツ牛乳	野菜類
12	木	麦ごはん 魚の味噌焼き 法蓮草の白和え 南瓜の天ぷら オレンジ	フルーチェ	フレンチトースト牛乳	海藻類
13	金	パン 鶏肉のマヨパン粉 ツナサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	ポーロ牛乳	かりん糖牛乳	緑黄色野菜
14	土	焼きそば りんご	マリービスケット牛乳	雪の宿牛乳	野菜類
16	月	麦ごはん 魚のおろし煮 湯豆腐 バナナ ひじきのミルクイーサラダ	シガーフライ牛乳	ぜんざい牛乳	野菜類
17	火	ごはん かに玉風玉子焼き 中華サラダ じゃが芋の照り焼き オレンジ	きな粉豆牛乳	ハニーバター 牛乳 スティックポテト	きのこ類
18	水	ごはん チキンと法蓮草のグラタン 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え バナナ	白い風船牛乳	鉄×Caプリン牛乳	緑黄色野菜
19	木	ゆかりごはん ミートローフ マカロニサラダ 法蓮草のソテー オレンジ	トースト牛乳	ケーキ牛乳	きのこ類
20	金	ごはん 筑前煮 酢の物 むらくも汁 ポンカン	コーンフレーク牛乳	肉まん牛乳	大豆製品
21	土	タンメン りんご	チョコイス牛乳	レモンケーキ牛乳	野菜類
23	月	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ バンサンソー グレープフルーツ	Caウェハース牛乳	芋けんぴ牛乳	海藻類
24	火	雪だるまランチ(鶏肉のケチャップ焼き マッシュポテト ブロッコリー炒め オレンジ)	バナナ牛乳	あんまん牛乳	緑黄色野菜
25	水	揚げ蓮根とじゃこのごはん 厚焼き玉子 切干大根の煮物 きゅうりのゆかり和え バナナ	マカロニきな粉牛乳	スイートポテト牛乳	芋類
26	木	ごはん 鶏肉のオーロラ和え チョレギサラダ 酸辣湯 スウィーティー	ジャムサンド牛乳	りんごとレーズンのケーキ牛乳	野菜類
27	金	麦ごはん 魚のゆかり焼き 白菜サラダ 大豆の磯煮 オレンジ	クラッカー牛乳	スナックパン牛乳	野菜類
28	土	クリームパスタ りんご	マリービスケット牛乳	クッキー牛乳	野菜類
30	月	麦ごはん 豚肉と大根のこっくり煮 きんぴら風 小松菜のツナ和え バナナ	乾ぱん牛乳	手作りレモンケーキ牛乳	大豆製品
31	火	麦ごはん 豆腐のかば焼き風 蓮根サラダ 法蓮草の胡麻和え オレンジ	海老せん牛乳	鉄×Caヨーグルトお茶(3未)牛乳(3上)	野菜類

★メニューの変更がある場合があります