

きゅうしょくだより

2019.01.01.

新年おめでとうございます。

お正月は、親せきや友人と食事をするが増える季節です。この季節は日本に古くから伝わる料理にであう機会も増えます。また、食事を作る人や、食卓を囲む人の思いや願いも伝えやすいです。食材ひとつひとつの意味を大切にしながら家族の味や伝統を伝えていけたらいいですね。



お正月の食べ物には家族の『健康』『幸せ』への願いが込められています。

・おせち料理・
おせち料理に入っている食べ物は縁起の良い食材で作られていて、それぞれに意味があります。

- ☆黒豆☆ 元気に働き、丁寧に・一つ一つを大切に暮らせるようにとの願い。
- ☆れんこん☆ 穴のあいた様子から「見通しが良くなる」「未来を見通す」
- ☆ぶり☆ 成長とともに呼び名が変わる事から出世魚と言われ「元気に育つように」との願い。

この季節ならではの料理を味わってみてください。



きゃべつ・ぶろっこりー・こまつな・かぶ



ほうれんそう・だいこん・はくさい



みかん・いよかん・りんご・いちご



おすすめレシピ

レシピは4人分です

レシピは4人分です

《いためなます》

だいこん	100g	(1/8本)
にんじん	40g	(1/3本)
れんこん	50g	(1/2節)
しらたき	40g	(1/4袋)
あぶらあげ	12g	(1/3枚)
あぶら油	4g	
さとう	5g	
しょう油	5g	
す酢	7g	
みりん	6g	

- ①大根・人参・油揚げは千切りにする
 - ②白滝は2センチくらいの長さに切る
 - ③れんこんはいちょう切りにして分量外のすみずにつけておく
 - ④フライパンに油をいれて中火で大根・人参・れんこんをいためる
 - ⑤野菜がしんなりしたら白滝と油揚げを入れてさらにいためる
 - ⑥砂糖・しょう油・す酢を順番にフライパンに入れる
- 最後にみりんを入れて照りを出したら完成

😊 なますが残っているときは油で炒めてもOKです。

味見をしながら好みの味に仕上げてくださいね♡

☆食事は正しい姿勢で！！☆

食事は、背中をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。背中を伸ばした姿勢で食事をする、見た目が良いだけでなく食べ物の消化も良くなります。テーブルの高さやテーブルとイスの高さのバランスが子どもの体の大きさにあっていないと姿勢が悪くなってしまうことがあります。

一度、家のテーブルとイスのバランスを確認してみてくださいね。

★確認のポイント★

- 1 イスに座った時のテーブルの高さはテーブルに手や肘が無理なくのる高さ。
 - 2 お腹とテーブルの距離は拳ひとつ分。テーブルに向かって真っすぐ。
 - 3 イスに深く座る。 4 足が地面についているか。
- 保育園では、イスが低すぎる時にはイスの座面にフロアクッションを重ねて敷いて高さを上げています。足がつかない時には牛乳パックを足置き代わりにするなど工夫をしています。

☆ 1がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ </div> 	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん だしまきたまご●(ちきんそてー) いためなます みそしる(ふ・こまつな) みかん	ごはん しおとりじゃが しおゆでぶろっこりー みそしる(こうやどうふ・ほうれんそう) みかん
				ぎゅうにゅう むしばん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
7	8	9	10	11	12
ごはん あどぼ きりほしだいこんのさらだ りんご	みそらーめん だいがくいも みかん	げんまいごはん いわしのかばやき うのはなのいりに かきたまじる●(たまごぬき) みかん	しょくばん とりにくのかわりやき しょうゆふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぶ りんご	*にじいろめにゅー* 	ごはん ぶたにくのごまてりやき やさいそてー みそしる(なまあげ・こまつな) みかん
ぎゅうにゅう くらみつかん	とうにゅう こめこくつきー	むぎちゃ すいとん ちーず(ようじくらすのみ)	ぎゅうにゅう ごませんべい むーんらいと		ぎゅうにゅう すていっくばん
14	15	16	17	18	19
おやすみ	むぎごはん こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) みかん	ばたーろーる やきころつけ ぼいるきゃべつ べーこんとまかろにのすーぶ りんご	ごはん ぶりてり はくさいのゆずあえ にまめ(しろいんげんまめ) とりじる	*にじいろめにゅー* 	ごはん しおとりじゃが しおゆでぶろっこりー みそしる(こうやどうふ・ほうれんそう) みかん
	ぎゅうにゅう ちーずかつづけーき	むぎちゃ いなりずし	とうにゅう こくとうばん		ぎゅうにゅう ろーるかすてら
21	22	23	24	25	26
ざっこくまい ちきんかれー きりほしだいこんのさらだ りんご	みそらーめん だいがくいも みかん	げんまいごはん いわしのかばやき うのはなのいりに かきたまじる●(たまごぬき) みかん	しょくばん とりにくのかわりやき しょうゆふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぶ りんご	*にじいろめにゅー* 	ごはん ぶたにくのごまてりやき やさいそてー みそしる(なまあげ・こまつな) みかん
ぎゅうにゅう くらみつかん	とうにゅう こめこくつきー	むぎちゃ すいとん ちーず(ようじくらすのみ)	ぎゅうにゅう ごませんべい むーんらいと		ぎゅうにゅう すていっくばん
28	29	30	31	※あれるぎーげん じよきよしょく ● = たまごが はいっています めにゅーの よこに いてある めにゅーへ かわります	
むぎごはん こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) みかん	ごはん ればーのかおりあげ かりふらわーのびくるす はるさめとやさいのすーぶ りんご	ばたーろーる やきころつけ ぼいるきゃべつ べーこんとまかろにのすーぶ りんご	ごはん ぶりてり はくさいのゆずあえ にまめ(しろいんげんまめ) とりじる		
ぎゅうにゅう ちーずかつづけーき	ぎゅうにゅう おれんじゼリー	むぎちゃ いなりずし	とうにゅう こくとうばん		

☆ 1 がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
4	きん	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ にんじんそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる だしまきたまご いためなます(だいこん・にんじん) みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう むしばん
5	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しおとりじゃが きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ろーるけーき
7	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんときゅうりのさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 7:あどぼ きざみ 21:ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう くろみつかん
8	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	にこみうどん ふのうすくずに さつまいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	らーめん きざみ だいがくいも きざみ みかん	みるく 200 おかし	とうにゅう こめこくつきー
9	すい	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん かきたまじる しろみざかなのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる いわしのかばやき きざみ うのはなのいりに きざみ みかん	みるく 200 おかし	むぎちゃ すいとん
10	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ とりささみのうすくずに つぶし しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ とりにくのかわりやき きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ごませんべい むーんらいと
12	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもものうすくずに きざみ やさいそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ やさいそてー きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう すていっくばん
15	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのそぼろに きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ きざみ みかん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ちーすかつぶけーき
16	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぶ やきころっけ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる ペーこんとまかろにのすーぶ やきころっけ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう いなりすし
17	もく	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに はくさいのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる ぶりてり ほぐし はくさいのゆすあえ きざみ にまめ	みるく 200 おかし	とうにゅう こくとうばん
29	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと こまつなのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりればーのうすくずに つぶし こまつなのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりればーのうすくずに ぴくるす きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめとやさいのすーぶ ればーのかおりあげ きざみ ぴくるす きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
11	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		
18	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		
25	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		

