

きゅうしょくだより

2021.01.01



新年 おめでとう ございます。



お正月は 親戚や 友人と 食事を することが 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 出会う機会も 増えます。

食材ひとつひとつの 意味を大切に しながら 家庭の味や 伝統を 伝えていけたら

いいですね。 今年も コロナウイルス感染予防対策で いつもと違う お正月を

迎えたのではないのでしょうか。



日本のお正月料理



おせち料理・お雑煮・七草粥などの 伝統料理があります。

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。

◆お節料理に 入っている食べ物は 縁起の良い食事で 作られています。それぞれに 意味があります。

- ☆黒豆☆ 健康・元気に 暮らせるようにとの願い
- ☆れんこん☆ 穴が 多く空いていることから 見通しが良い 1年を祈る
- ☆鰯☆ 成長とともに 呼び名が 変わることから 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 みてくださいね。

給食室職員の お正月料理

給食室の先生たちは どんなお正月料理を 食べているのかな？

◆李 智佳 (韓国・朝鮮)◆

亡くなった おじいちゃん おばあちゃんを 家族みんなで 思い出す儀式(제사)をします。たくさん 料理を作ります。保育園の 給食の献立にもある 떡국을 食べます。韓国の お雑煮です。



◆前田 安和 (三重県津市)◆

三重県には 色々な 味の お雑煮があります。前田先生の生まれたところは 味噌煮込み雑煮で 大根・里芋・四角いお餅が入ります。お味噌の色が とても 濃いのが 特徴です。



◆徳元 真美 (沖縄県糸満市)◆

お祝いの時に 必ず作るのが サーターアンダギー・ラフテーです。一般的な ラフテーと違い 豚ばら肉の塊を 柔らかくなるまで 茹で スライスして 煮たてたタレ(三温糖 しょう油 お酢)をからめます。豚肉を茹でた汁は お雑煮にします。(味噌味)



お餅に 注意 !!



この時期 「お餅が のどに 詰まった」というニュースを 耳にします。



お雑煮や 焼き餅 あんこ餅など 普段より 食べる機会が 多くなると 思います。

どんな 食材にも 言えますが ①よく噛んで 唾液と混ぜて 飲み込むこと

②遊び食べを しないことなど 注意が必要です。また 食事の前に 麦茶や汁物で

喉をうるおしてから 食事をする事で 滑りがよくなり 窒息の危険が

少なくなります。ぜひ 試して ください。





☆1がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ひ に ち	よう び	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	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 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	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:ちぎんかれー きざみ 18:ぼーくかれー きざみ こーるすろーさらだ きざみ みかん	ぎゅうにゆう きなこむしばん
5	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに 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 みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき きざみ れんこんのすのもの きざみ	ぎゅうにゆう いなりずし
6	すい	つぶしがゆ うすいみそしる 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 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 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 みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さわら) ほぐし うのはないり きざみ りんご	とうにゆう にくまん
7	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに 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 とりささみのうすくずに ほぐし ひじきのいりに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	じょあ せんべい げんじばい
8	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゃけのふらい きざみ ふれんちさらだ きざみ ぼんかん	ぎゅうにゆう くずもち
9	と	つぶしがゆ うすいみそしる 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 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 みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きりほしだいこんのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのごましおやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ	ぎゅうにゆう ゆかりおにぎり
12	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし いためなます きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶりのてりやき ほぐし いためなます きざみ みかん	ぎゅうにゆう そうすい
13	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) さつまいものペーすと かぶのペーすと 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) さつまいものやわらかに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ふかしいも つぶし かぶのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たんめん きざみ ふかしいも きざみ かぶのあますづけ きざみ	ぎゅうにゆう ぶらうんけーき
14	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに きざみ はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とんじる にまめ きざみ はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たきこみごはん とんじる にまめ きざみ はくさいのすのもの きざみ りんご	ぎゅうにゆう ふれんちとーすと
15	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ 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	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに きざみ ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゆうすーぶ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	ぎゅうにゆう ゆうやけごはん
16	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに 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 だいずとやさいのやわらかに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きーまちきん きざみ ほうれんそうのまよねーすあえ きざみ	ぎゅうにゆう おかかおにぎり ぶるーん
25	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゃけのふらい きざみ ふれんちさらだ きざみ ぼんかん	ぎゅうにゆう くずもち
22	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
29									



1がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<div data-bbox="154 361 557 598" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないう</p> </div> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>	<p>あれるぎーげん じよきよしょく</p>		1	2	3
				おやすみ	おやすみ
4	5	6	7	8	9
<p>ざっこくまい ちきんかれー こーるすろーさらだ みかん</p>	<p>ごはん ぶたにくのこうみやき れんこんのすのもの みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな)</p>	<p>ごはん やきざかな(さわら) うのはないり みそしる(ほうれんそう・もやし) りんご</p>	<p>ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・えのきだけ)</p>	<p>ごはん さけのふらい ふれんちさらだ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) ほんかん</p>	<p>ごはん とりにくのごましおやき きりぼしだいこんのもの みそしる(なまあげ・はくさい)</p>
<p>ぎゅうにゅう● きなこむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>とうにゅう にくまん</p>	<p>じよあ● しょうゆせんべい げんじばい</p>	<p>ぎゅうにゅう● くずもち</p>	<p>ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり</p>
11	12	13	14	15	16
<p>おやすみ</p>	<p>ごはん ぶりのてりやき いためなます みそしる(ふ・ながねぎ・わかめ) みかん</p>	<p>たんめん ふかしいも かぶのあさづけ</p> 	<p>たきこみごはん にまめ はくさいのすのもの とんじる りんご</p>	<p>しょくぼん●(にゅうぬきぼん) やきころつけ ぶろっこりーのしおゆで とうにゅうこーんすーぶ</p>	<p>ごはん きーまちきん ほうれんそうのまよねーずあえ</p>
	<p>ぎゅうにゅう● そうすい</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶらうんけーき●(たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● きなこのふれんちとーすと●●(はたー・たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ゆうやけごはん</p>	<p>ぎゅうにゅう● おかかおにぎり ぶるーん</p>
18	19	20	21	22	23
<p>ざっこくまい ぼーくかれー こーるすろーさらだ みかん</p>	<p>ごはん ぶたにくのこうみやき れんこんのすのもの みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな)</p>	<p>ごはん やきざかな(さわら) うのはないり みそしる(ほうれんそう・もやし) りんご</p>	<p>ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・えのきだけ)</p>	<p>にじいろめにゅー</p> 	
<p>ぎゅうにゅう● きなこむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>とうにゅう にくまん</p>	<p>じよあ● しょうゆせんべい げんじばい</p>	<p>ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり</p>	
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん ればーかつ ふれんちさらだ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) ほんかん</p>	<p>ごはん ぶりのてりやき いためなます みそしる(ふ・ながねぎ・わかめ) みかん</p>	<p>たんめん ふかしいも かぶのあさづけ</p> 	<p>たきこみごはん にまめ はくさいのすのもの とんじる りんご</p>	<p>にじいろめにゅー</p> 	
<p>ぎゅうにゅう● くずもち</p>	<p>ぎゅうにゅう● そうすい</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶらうんけーき●(たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● きなこのふれんちとーすと●●(はたー・たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● おかかおにぎり ぶるーん</p>	

