



1月

2024年1月4日(木)

ひらお保育園

きゅうしょくだより



仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

あけましておめでとございます

今年も子ども達に「美味しい!」と言ってもらえるよう、

精一杯給食づくりをしていきたいと思ひます。

今年もよろしくお願ひします。



今月のリクエストメニューは ほしくみ からです。

- | | | | |
|--------|----------|-----------|------------|
| ・焼肉 | ・かまぼこ | ・さつまいのポテト | ・ピーマンチーズ焼き |
| ・ハンバーグ | ・だてまき | ・里芋の天ぷら | ・七草粥 |
| ・牛丼 | ・焼き魚 | ・なすでんがく | ・カレー |
| ・生姜焼き | ・エビフライ | ・さつまいの天ぷら | ・チャーハン |
| ・唐揚げ | ・くりきんとん | ・ころっけ | ・焼きそば |
| ・オムライス | ・ミネストローネ | ・シチュー | ・大根の味噌汁 |
| ・葱の味噌汁 | ・りんごケーキ | ・ドーナツ | ・さつまいチップ |
| ・おせんべい | ・カレーパン | ・手作りパン | ・目玉焼きパン |
| | | | ・肉まん |

1月の献立に取り入れたものには献立表に★印をつけています、ご覧ください。
(1月の献立とあって、かまぼこ・だてまき・七草がゆなどの声がありました)

◆七草粥のいわれ◆ (お粥を食べて体調を整えましよう)

- ・7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。
(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノグサ、スズナ、スズシロ)
- ・お正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いと言われています。
- ・七草の葉菜には、ビタミンA・B・C カルシウムなどのミネラルが豊富です。



◆つくってみませんか？◆



◆高野豆腐の天ぷら◆ (12・26 (金))

(材料) 高野豆腐・砂糖・醤油・小麦粉・油

(作り方) 1) 高野豆腐は水で戻し、砂糖・醤油で煮る

2) 1) の粗熱と少し水分を切り、天ぷらの衣にからめて揚げる

◆さつま芋のきな粉ステック◆ (11・25 (木))

(材料) さつま芋・油・きな粉・砂糖

(作り方) 1) さつま芋をスティック状に切り、油を多めに絡めてオーブンで焼く

(トースターでも OK です)

2) 1) にきな粉・砂糖をまぶして出来上がり

◆食事のマナーって？◆

お手本になるのは周りの大人ではないでしょうか？

・食事をする時の姿勢はどうでしょう？

・あっち向いたりこっち向いたりそんな食べ方してませんか？



・食事をする時のスプーンや箸の持ち方は？

・箸をきちんと使えない日本人がこの30年間で全体の40%にも増えているそうです
和食のマナーをしっかりと、子どものころから身に付けたいものですね

・自分だけではなく周りの人に対してどうでしょう？

・食事の時に立ち歩いたり、音を立てて食べたり、食べこぼしが多かったり
周りの人に不快な思いさせていないでしょうか？



・「いただきます」の意味？

・ただ食べますと言う意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」
という意味も込められています。

・「ごちそうさま」の意味？

・食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など
たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそう
さまでした」と言うのです。