



## きゅうしょくだより

2024年1月4日(木) ひらお保育園



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うございます

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います。

今年もよろしくお願いします。



## 今月のリクエストメニューは ほしぐみ からです。

- 焼肉
- ハンバーグ
- 牛丼
- ・生姜焼き
- 唐揚げ
- ・オムライス
- 葱の味噌汁
- ・おせんべい

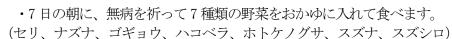
- ・かまぼこ
- ・だてまき
- 焼き魚
- ・エビフライ
- ・くりきんとん
- ・ミネストローネ
- ・りんごケーキ
- ・カレーパン

- さつま芋のポテト
- ・里芋の天ぷら
- なすでんがく
- さつま芋の天ぷら
- ・ころっけ
- ・シチュー
- ・ドーナツ
- 手作りパン

- ピーマンチーズ焼き
- 七草粥
- ・カレー
- チャーハン
- 焼きそば
- 大根の味噌汁
- さつま芋チップ
- 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ょう)



- ・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?◆



(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 たくさんの人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。

