

# 1月の給食だより

2014年1月1日発行



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。  
 おせち料理に七草粥、小正月のおぜんざい。1月は、新しい一年を元気で幸せに  
 くらせますようにと、願いを込めたメニューがいっぱいです。  
 今年も子どもたちが楽しい食生活を送れるように、給食部一同、力を合わせてい  
 きたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



## 年始の行事のいわれ

年の初めに、わが家の先祖である「神様」を迎え、

今年1年の家族の健康と  
 無事に豊かに過ごせることを祈り、  
 お供えもの（おせち料理）を下げて、  
 新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝って食べます。

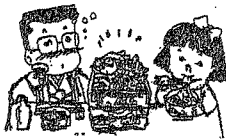
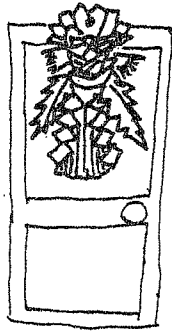


## 新年を祝う心

★お正月の神様を清らかな気持ちでお迎えしましょう。

お迎えるにあたって、

- ①大掃除やすす払いをします。
- ②お飾りを飾ります。  
・玄関には門松を立て、  
・台所やお手洗いはしめなわを飾り、  
・神棚や仏壇、床の間には三方に鏡もちを供えます。
- ③お供えもの（おせち料理）をつくります。



## 子どもと祝うお正月

★新しい年への緊張感と期待感に胸をふくらませ、  
家族そろってお祝いします。

- ①初詣（初参り、初日の出）に出かけましょう。
- ②若水（元旦の朝の水）で顔を洗いましょう。
- ③おせち料理やお雑煮で祝って食べましょう。
- ④お正月遊びで、楽しみましょう。
- ⑤今年は書き初めをしてみませんか？



## おせち料理

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および  
 五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に  
 食べる風習だけが残っています。  
 昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、蓮根、くわいなど  
 甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といって  
 いましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。

**おせち料理の意味**  
 無病息災、子孫繁栄の  
 願いが込められています。

**黒豆**  
 まめ(健康)に  
 暮らせるように



**昆布 よろこぶ**

**数の子 子孫繁栄**



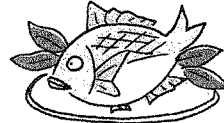
**田作り 豊年豊作祈願**  
 (江戸時代に高級肥料と  
 して片口いわしが使われ  
 たことから)



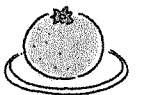
**かちぐり 勝つ**



**タイ めでたい**



**たいい 子孫が代々繁栄  
するよう**



**錦たまご 卵の白味と黄  
身の二色=おめでたく豪  
華な錦の語呂あわせ**



**さといも さといもは小  
いもがいっぱいつくので、  
子宝にめぐまれるように**



**紅白なます お祝いの  
水引をかたどったもの**



**紅白かまぼこ 江戸時  
代に祝儀用に欠かせない  
ものになりました**



**栗きんとん 見た目の  
色合いが豪華に見える  
様子から**



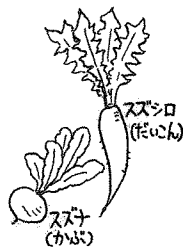
**伊達巻き 華やかで  
しゃれた色や形から**



## おなかを休めて・七草がゆ

「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・  
 すすな(蕪)・すすしろ(大根)、これぞ七草」

七草がゆは、お正月の食べ過ぎ・飲みすぎで疲れた  
 胃や体を優しくいたわってくれる薬草がゆでもあり  
 ます。セリやほとけのざには胃の調子を良くする働  
 きがあり、蕪や大根は消化を助けてくれます。ピタ  
 ミンAやビタミンCも豊富で、お正月に不足してい  
 た野菜を補ってくれる七草がゆ。おいしく食べて、  
 今年も元気でがんばりたいものです。

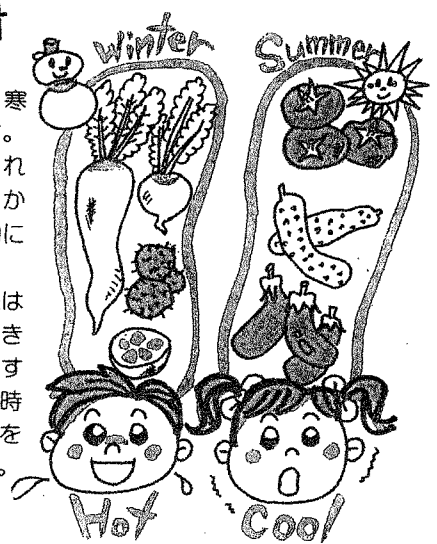


## からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒  
 くなって味がよくなる冬の野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れ  
 んこん、しょうがなどの根菜類は、か  
 らだを温めるものが多いので積極的  
 とりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は  
 夏に採れる野菜はからだを冷やす働  
 きがあり、盛夏にからだに熱がたまり  
 すぎないようにしてくれますが、寒い  
 時期にこれらを摂りすぎると、からだ  
 を冷やしすぎてしまう恐れがあります。





# 1月 予定献立表

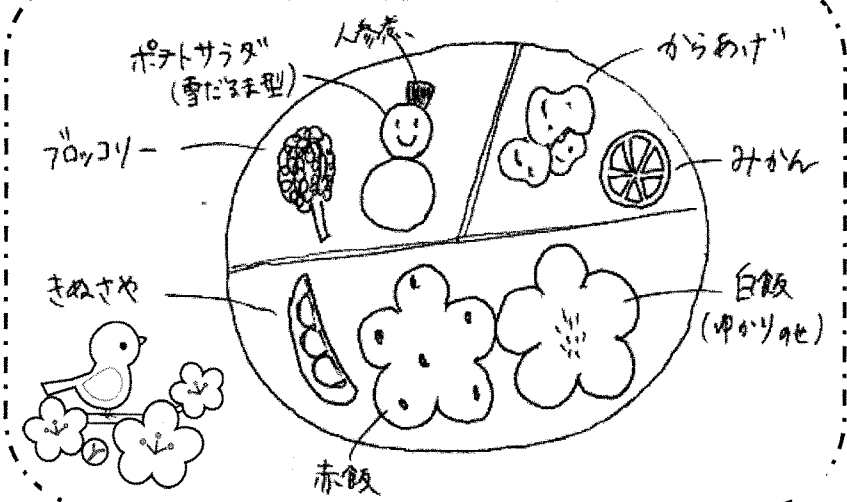
すみれ乳児院 2015年1月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食			
1日	(木)	パン・バナナ・チーズ ミックスキャロット	寄せ鍋うどん おせち料理・みかん	菓子 牛乳	煮込みおじや 大根の煮物・りんご			
2日	(金)	パン・バナナ ウインナー・牛乳	温そうめん・かぼちゃのとこ煮 だて巻き・かまぼこ・みかん	菓子 ジュース	えびピラフ さつま芋とりんごのバター煮			
3日	(土)	パン・バナナ・牛乳 ミートボール	ご飯・すき焼き風煮・すまし汁 すまし汁・だて巻・みかん	菓子 牛乳	石狩うどん ポテト煮・りんご			
4日	(日)	パン・バナナ ウインナー・牛乳	ご飯・干草卵・切干大根の煮物 すまし汁・みかん	菓子 乳酸菌飲料	カレーライス フルーツヨーグルト			
18日		パン・チーズ・ みかん缶詰 飲むヨーグルト 19日コーンポタージュ	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 みそ汁・みかん	蒸しいも 【年長・カミカミおやつ】	ご飯・豚肉の変わり焼き 白菜のしのだ煮 すまし汁 りんご			
6日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁	ミートスパゲティ ジャーマンポテト・みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・さばの煮付け きんぴらごぼう・すまし汁・りんご			
20日		パン・バナナ ミートボール 牛乳	七草がゆ・白身魚てり焼き 里芋の煮物・みかん ※21日【誕生日食】梅の花ランチ	【カミカミおやつ】 じゃこトースト 牛乳	ご飯・鶏のママレードてり焼き キャベツと切り昆布の煮物 みそ汁・りんご			
8日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	梅しそピラフ 長芋の煮物 みかん	マカロニきな粉 牛乳	ご飯・宝蒸し 青菜のごま和え すまし汁・りんご			
22日		ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	温そうめん じゃがいものそぼろ煮 みかん	大根もち お茶	ご飯・揚げタラのおろし煮 白菜サラダ すまし汁・りんご			
9日	(金)	23日	10日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・スパニッシュオムレツ かぶのスープ煮 キャベツスープ・みかん	菓子 牛乳	ご飯・豆腐のステーキ ブロッコリーソテー 豚汁・りんご
24日	11日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳		すき焼き丼 すまし汁 みかん	菓子 牛乳 【年長・カミカミおやつ】	ご飯 クリームシチュー フルーツポンチ	
25日	12日		(月)	パン・チーズ みかん缶詰 コーンポタージュ	ご飯・マーボー豆腐 チンゲン菜炒め はるさめスープ・みかん	プリン お茶 ※26日：ゼリー	炊きこみごはん・おでん 26日【防災食】 さば缶ごはん・すいとん・鶏の照り焼き	
26日	13日	(火)		ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	焼きうどん 高野豆腐煮 みかん	ヨーグルト お茶 【年長：カミカミおやつ】	ご飯・鮭とポテトのグラタン ほうれん草ソテー コーンポタージュ・りんご	
27日	14日		(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・松風焼き 筑前煮・みそ汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	ご飯・豚ひれ肉の梅みそ焼き もやし炒め すまし汁・りんご	
28日	15日	(木)		パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	ご飯・さばの塩焼き 納豆あえ すまし汁・みかん	【行事食・小正月】 芋ぜんざい・お茶 29日：かぼちゃ餅	ささみカツ丼 かぶの煮物 みそ汁・りんご	
29日	16日		(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	わかめラーメン 白菜の中華煮 みかん	【カミカミおやつ】 じゃがいもパンケーキ 牛乳	ご飯・鶏つくね焼き ピーマンのきんぴら けんちん汁・りんご	
30日	17日	(土)		パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁	にんじん蒸しパン 牛乳	ご飯・レバー入り煮込みハンバーグ かぼちゃのグラッセ ミネストローネ・りんご	
31日								

果物は変更の可能性があります。

## 梅の花ランチ



## 1月の給食予定

- 1日：行事食（お正月）おせち料理
- 7日：行事食（人日の節句）七草がゆ
- 15日：行事食（小正月）芋ぜんざい
- 21日：誕生日食 梅の花ランチ
- 26日：防災食 缶詰ご飯・すいとん

## 朝食パンのお買いもの

- 6日：Aグループ 13日：Bグループ
- 27日：Aグループ

