

# 1

# 月

# きゅう だより

# しよく



令和3年1月1日発行



## 目標



根野菜を食べて体を温めよう

あけましておめでとうございます。  
 新たな年の始まりです。何をするにも“健康”が一番です。  
 毎日の食事作りを通し、少しずつ食の大切さを伝え、  
 子供達と一緒に笑顔で一年を過ごしていきたいです。

寒さが厳しくなると風邪をひきやすくなります。  
 風邪の菌から体を守るためには、身体の中から温め、免疫力を  
 高め腸を元気にし、菌に負けない身体にすることが大切です。  
 冬に美味しい根野菜は、身体の中から温まります。  
 (大根、人参、蓮根、牛蒡、蕪など)  
 白菜や捨ててしまいがちな大根、蕪の葉はビタミン・ミネラル  
 の宝庫。  
 捨てずに無駄無く利用することで免疫力がアップします。

## 1月の食の行事

- ・お節料理  
 きんとん、ぶりの照り焼き、田作り、なます、筑前煮などを献立の中に入れ、由来を伝えていきます。
- ・七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)  
 七草そろわなくても、身近にある大根やかぶの葉、小松菜などを入れ、お粥にして胃と腸を休めます。
- ・鏡開き(1月11日)  
 園では1月8日にお供えしたお餅をぜんざいにします。
- ・ふる里鯖江の日(1月15日)  
 地場産の食材を使用した郷土料理を献立に取り入れます。
- ・みそ作り(1月29日)  
 ぞう組の子供達と園で使う味噌を仕込みます。

## 手作りみそ一緒に作りませんか

地場産の大豆、こうじを使って、手作りみそを作ります。  
 1月30日(土)・2月6日(土)午前9時から午後2時を予定しています。参加ご希望の方は、  
 玄関に置いてある用紙に記入し、給食室に提出してください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※カレーの日は、3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		<b>ごはんの日</b> (ごはんはいりません)		1 お休み	2 お休み
4 お休み	5 保育開始 ・肉じゃが ・キャベツとわかめの酢の物 ・昆布の佃煮	6 ・五目炊き込みごはん ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のみそ汁	7 七草 ・七草雑炊 ・のし鶏 ・茹で野菜 ・田作り	8 ・魚の幽庵焼き ・白菜のおかか和え ・餅麩のすまし汁	9 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
11 鏡開き 成人の日	12 ・豚カツ ・ブロッコリーとキャベツの和え物 ・けんちん汁 ★小豆入り蒸しパン(3歳未満児)	13 ・蓮根と人参のごはん ・小松菜とささみの和え物 ・なめこのみそ汁	14 おにぎり弁当の日 ★花びら餅(3歳以上児)	15 ふる里鯖江の日 ・鯖の塩焼き ・こじわり大根 ・茹でブロッコリー ・まなべ汁	16 大寒 同上
18 ・鮭の塩麩焼き ・焼きさつま芋 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	19 ・しんよこえカレー ・大根サラダ ・いよかん	20 ・青菜とちりめんのごはん ・わかめともやしのナムル ・のっぺい汁	21 ・冬野菜のポトフ ・ブロッコリーのサラダ ・りんご	22 ・たらのムニエル ・七福なます ・黒豆 ・わかめと麩のすまし汁	23 同上
25 天神講 ・かれの塩焼き ・青菜と蓮根の和え物 ・かぶのすまし汁 ★くりきんとん(3歳未満児)	26 ・がんとどきと大根の煮物 ・水菜とへしこのパスタ ・みかん	27 ・チキンピラフ ・白菜とブロッコリーの蒸し煮 ・わかめスープ	28 ・ぶりの照焼き ・青菜と切干しの和え物 ・にゅうめん汁 ★くりきんとん(3歳以上児)	29 ・筑前煮 ・小松菜のおひたし ・越前かんだけのみそ汁	30 同上 みそ作り(希望者)