



# 1月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年12月22日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
1月 4日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご 牛乳 せんべい
1月 18日 (木)	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆ポークカレー ☆大根わかめ和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・玉葱・人参・メイクイン・油・醤油・カレールウ・福神漬 大根・わかめ・醤油 オレンジ 牛乳
1月 5日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きな粉ケーキ	牛乳 オレンジ 牛乳 小麦粉・全粒粉入り粉・米粉・きな粉・砂糖・ベーキングパウダー・無調整豆乳・油
1月 19日 (金)	☆ごはん ☆大根とふのりの味噌汁 ☆肉じゃが ☆白菜お浸し ☆パイナップル ☆牛乳	ごはん 大根・ふのり・味噌・煮干し 豚ロース肉・メイクイン・人参・玉葱・グリーンピース・油・砂糖・みりん・醤油 白菜・かつお節・醤油 パイナップル 牛乳
1月 6日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
1月 20日 (土)	☆味噌ラーメン ☆じゃが芋のグラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	ラーメン・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールコーン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メイクイン・醤油・砂糖・油 バナナ 牛乳
1月 9日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルクパン ☆ごはん ☆油揚げと長葱の味噌汁 ☆うま煮 ☆白菜のり和え ☆オレンジ ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳 小麦粉・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・フォローアップミルク・油 米 油揚げ・長葱・味噌・煮干し 鶏もも肉・人参・たけのこ水煮・ごぼう・大根・干椎茸・油・砂糖・酒・みりん・醤油・昆布 白菜・のり・醤油 オレンジ 牛乳
1月 10日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
1月 24日 (水)	☆ごはん ☆じゃが芋と小松菜の豆乳味噌汁 ☆鶏肉のコーンフレーク焼き ☆大根ツナサラダ ☆バナナ ☆牛乳	米 メイクイン・小松菜・無調整豆乳・味噌・煮干し 鶏もも肉・マヨネーズ・酒・醤油・コーンフレーク 大根・ツナフレーク・きゅうり・油・酢・醤油・砂糖・塩 バナナ 牛乳

1月 11日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆七草風粥	牛乳 バナナ  鉄強化チーズ 米・大根・ほうれん草・水菜・かいわれ大根・塩・醤油・かつお節・昆布
	☆味噌ラーメン ☆青のりポテト ☆パイナップル ☆牛乳	ラーメン・豚ももひき肉・もやし・玉葱・人参・ホールン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メイクイン・塩・青のり パイナップル 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
1月 12日 (金) ★1月 26日 (金) 🎂誕生会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ  牛乳 干し芋 ビスケット
	☆ごはん ☆キャベツとふのりのスープ ☆ビビンバ ☆ブロッコリー醤油マヨネーズ ☆りんご ☆牛乳	米 キャベツ・ふのり・醤油・塩・かつお節 豚ももひき肉・焼き豆腐・長葱・生姜・にんにく・油・もやし・ほうれん草・人参・いりごま・醤油・砂糖・塩・ごま油 ブロッコリー・マヨネーズ・醤油 りんご・青りんごゼリー (26日 年少) 牛乳
1月 13日 (土)  1月 27日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ  牛乳 せんべい
	☆あんかけうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳	干しうどん・鶏もも肉・油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・かつお節・昆布 さつま芋・砂糖・醤油 オレンジ 牛乳
1月 15日 (月) ★1月 29日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆大学芋	牛乳 りんご  牛乳 さつま芋・油・砂糖・醤油・いりごま
	☆ごはん ☆小松菜と麩の味噌汁 ☆チキンカツ ☆ごま人参 ☆みかん ☆牛乳	米 小松菜・麩・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま みかん 牛乳
1月 16日 (火) ★1月 30日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆レーズンパン	牛乳 オレンジ  牛乳 レーズンパン
	☆ごはん ☆じゃが芋とわかめの味噌汁 ☆マーボー豆腐 ☆ブロッコリーツナ和え ☆バナナ ☆牛乳	米 メイクイン・わかめ・味噌・煮干し 木綿豆腐・豚ももひき肉・人参・玉葱・長葱・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 ブロッコリー・ツナフレーク・醤油 バナナ 牛乳

1月 17日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	牛乳 バナナ  ヨーグルト 鉄強化クラッカー
1月 31日 (水)	☆ごはん ☆油揚げと人参の味噌汁 ☆たらの味噌マヨネーズ焼き ☆ほうれん草しめじ炒め ☆りんご ☆牛乳	米 油揚げ・人参・味噌・煮干し たら・マヨネーズ・味噌・パセリ ほうれん草・しめじ・油・醤油 りんご 牛乳
★1月 22日 (月) 3学期始業式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ  牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆根菜汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆キャベツとわかめのサラダ ☆パイナップル ☆牛乳	米 豚ももスライス・大根・人参・油・味噌・みりん・かつお節・昆布 鶏もも肉・醤油・酢・砂糖・生姜・にんにく・片栗粉 キャベツ・わかめ・醤油・いりごま・油 パイナップル 牛乳
★1月 23日 (火) 🎂誕生会 (年長)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルクパン	牛乳 バナナ  牛乳 小麦粉・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・フォローアップミルク・油
	☆ごはん ☆油揚げと長葱の味噌汁 ☆豚肉と春雨の炒め煮 ☆白菜のり和え ☆りんご ☆牛乳	米 油揚げ・長葱・味噌・煮干し 豚ロース肉・生姜・玉葱・人参・油・醤油・砂糖・酒・春雨・グリーンピース 白菜・のり・醤油 りんご・青りんごゼリー (23日 年長) 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★1月 25日 (木) 🎂誕生会 (年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆鶏雑炊	牛乳 バナナ  鉄強化チーズ 米・鶏もも肉・大根・人参・水菜・塩・醤油・かつお節・昆布
	☆味噌ラーメン ☆青のりポテト ☆パイナップル缶 ☆牛乳	ラーメン・豚ももひき肉・もやし・玉葱・人参・ホールトン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メイクイン・塩・青のり パイナップル缶・青りんごゼリー (25日 年中) 牛乳


\* 午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\* 年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\* みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

1月7日は人日（じんじつ）の節句といって七草粥を食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。

温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願ひましょう。



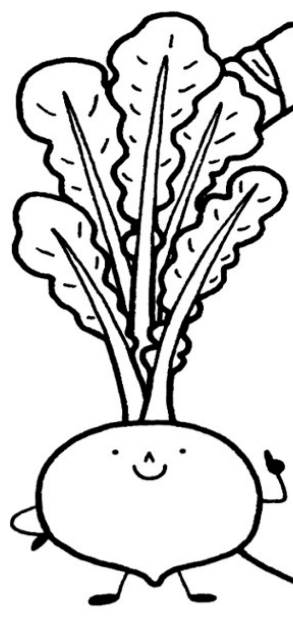
**旬の食材**

かぶ

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つでもあります。

大根と同じように根と葉の部分が食べられますが、根の部分は大根と違って煮込むと煮崩れしやすいので注意が必要です。

生で食べても甘みがあり漬けものにも向いていますが、みそ汁やスープにしてもおいしいです。

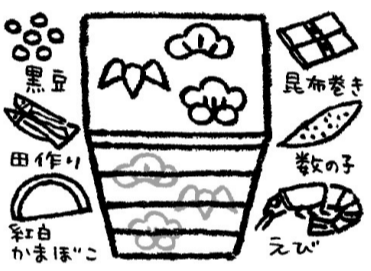


**お正月のおせち料理**

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的で、「幸せを重ねる」という意味があります。

正式な段数は四段で、それぞれの段に詰めるものが決まっています。


黒豆は「マメ（達者）によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」などひとつひとつの料理にも意味やいわれがあります。



**体を温める食材をとろう**

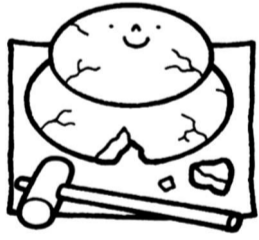
食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょうゆなどの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。

食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



**今日は何の日？**

**1月11日は鏡開きです！**



地域によって様々ですが、一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。


お正月にお供えたもちには神さまの霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて割ります。

割ったもちはお雑煮やお汁粉にいただきます。

**免疫力を高めて感染症予防**

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることがとても大切です。

ビタミンが豊富なほうれんそうやブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、免疫力を高めるといわれている食材を取り入れながら、冬を乗り切りましょう。



# 食のウオッチング



## あけましておめでとうございます

年末年始には、おせち料理などのごちそうを食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、大人だけではなく、子どもの生活リズムも乱れがちになります。

生活リズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

早起きをし、朝食を含めた1日3回のバランスのよい食事で栄養をしっかりと、早寝をして睡眠を十分にとることで、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活を含めた生活リズムを整えて、新年から元気に過ごしましょう。



## 和食のおいしさを支える「だし」

和食は「だしの文化」と言われ、かつお節、昆布、煮干しを使った「だし」が代表的です。

### かつおだし

「イノシン酸」が主な旨味成分で、豊かな風味をもつ和食の代表的なだしです。和食全般に使われますが、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役の料理には欠かせません。

### 昆布だし

「グルタミン酸」が主な旨味成分で、上品で控えめな風味をもち、煮物や鍋料理で素材の持ち味を生かす働きがあります。かつおだしと一緒に使うと、旨味の相乗効果でより深みのあるだしになります。

### 煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が主な旨味成分ですが、かつおだしよりも強い香りのだしがとれるので、味噌汁や麺類のつゆに向いています。

だしをとるのは面倒なイメージがありますが、麦茶用のポットなどにかつお節や昆布、煮干しと水を入れ、冷蔵庫に一晚入れておくだけでも美味しい「だし」がとれます。

スーパーなどでは粉末や液体のだしもたくさん見かけますが、かつお節や昆布、煮干しの「だし」をとって、それぞれの旨味を味わってみませんか。



### 幼稚園のメニューから

1月7日に七草を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみたてた野菜使って「七草風粥」を午後おやつで提供します。

## 七草風粥

### <材料（幼児4人分）>

精白米	2/3合（100g） （ごはんなら茶碗2杯分程度）
大根	中2cmぐらい（40g）
ほうれん草	1/8束（20g）
水菜	1/2株（15g）
かいわれ大根	1/4パック（15g）
塩	小さじ1/3（2g）
醤油	小さじ1/3弱（1.6g）
だし汁	2.5カップ（500ml）

### <作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mmのいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤ かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかける。

