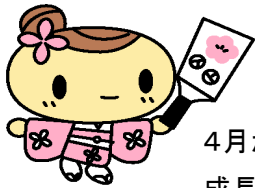


# 給食だより

長野こども学園

R5. 1. 1

1月号



いよいよ今年も残すところあと数日です。

4月から9ヶ月がたちますが、行事が終わるたびにあっという間で、子どもの成長も早いです。食に関しては、苦手なものでも周囲の子どもや先生に励まされたりしながら少しずつ食べられるものが増えています。今年からは食育の一環としてクッキングを行っていったりと、子ども達も楽しみながら食に興味を持ってくれています。1月からもそういった取り組みをしつつ、楽しい食事時間を過ごせたら良いと思います。



## 鏡もちのいわれ

## おせち料理の意味

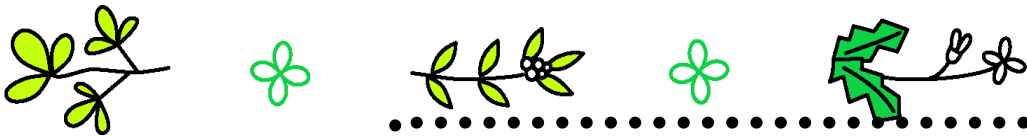
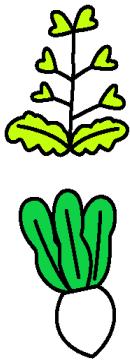
鏡餅の飾りにはそれぞれ意味があります。

- \* 裏白(うらじろ)・・・長寿と夫婦円満
- \* こんぶ・・・喜ぶ
- \* ダイダイ(みかん)・・・代々栄える
- \* くしがき・・・幸運を取り込む
- \* ユズリハ・・・家系が絶えずに続く

- \* 黒豆・・・“マメ”で元気に過ごす
- \* 田作り・・・豊作を祈る
- \* 昆布巻き・・・毎日の健康をよろ“こぶ”
- \* レンコン・・・先々の見通しが利くように

## おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



### ♪1月の献立予定♪

- 6日(金)・・・七草がゆをします。
- 13日(金)・・・お餅つきをします。ぺったんぺったん、杵と臼を使ってお餅をついて、3時のおやつに磯辺餅をいただきます。
- 20日(金)・・・誕生会です。わかめご飯、人気の変わり春巻き、ビーンズサラダ、なめこ汁、プチゼリーを作ります。おやつはしっとりとしたパウンドケーキです♪
- 25日(水)・・・本来の鏡開きは15日ですが、この日のおやつにお汁粉をいただきます。
- 27日(金)・・・節分の集いです。以上児さんはサラダ巻き、未満児さんはサラダ散らし寿司、いわしの塩焼き(加圧処理をしてあるので、骨ごと食べられます)、すまし汁、果物です。



### 1月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	612kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	260mg
	平均値	556Kcal	17.3g	20.4g	1.9g	229mg

今年の恵方は南南東!

～肉団子のスープ煮(4人分)♪

白菜 4～5枚 人参 1本 玉葱 1玉 大根(かぶ、じゃがいもでも可) 1/4本  
 肉団子(豚ミンチ 200g 玉葱 1/4玉 卵 1/2個 塩、胡椒適量、片栗大さじ1)  
 調味料(醤油 小さじ1～2 食塩、鶏ガラスープの素)

- ①豚ひき肉に、みじん切りした玉ねぎ、卵、塩胡椒、片栗を加えてよく混ぜる。
- ②白菜、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、人参、かぶなども一口サイズに切る。
- ③鍋に②の野菜のうち人参と玉ねぎ、水を材料がかぶるくらい入れて野菜が少し柔らかくなるまで煮込む。
- ④①の肉をだんご状に丸めたものを③に入れて炊いていく。
- ⑤白菜を加え、調味料で味をつけて、しばらく煮込んで出来上がり。

～変わり春巻き(10本分)～焼豚とシソ、チーズの風味が美味しいです♪

春巻きの皮 10枚 青しそ 10枚 ピザチーズ 適量 焼き豚スライス 適量 揚げ油

- ①皮に青しそ、焼き豚のスライス、ピザチーズを適量のせ、包む(水溶き小麦粉をつけてはる)
- ②180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる

食育の取り組み



\*ゆり組クッキングをしました\*

クッキーの型抜き&トッピング&仕上げの卵を塗るなどを行いました。それぞれ自分用の型を選び、好きなように飾り付けを楽しんでいました♪



とても集中して型を抜いたり、卵も上手に塗っていましたよ♪



↑食べるのがもったいないなぁ、美味しそうだね、と喜んでいました★



\*クリスマス会\*



グループ毎にパーティメニューを楽しみました。とても喜んでくれました♪



メニュー・・・  
 ピラ、鶏のコンソメ焼き、川-の炸ダ、ABCスープ、クリスマスデザートです!

サイダーにラムネを入れて、不思議そうにじーっと噴水フルーツポンチを見てくれました⇒

