



令和2年度

給食ニュース1月号

翠松保育園

12月の好きな遊びをして過ごす日

12月25日(金)の好きな遊びをして過ごす日の給食の様子です。3.4.5歳児を対象に日中は自分で好きな遊びをして過ごし、お腹が空いたお友だちから、保育室に戻って給食を食べました。今回のメニューは子どもたちに大人気のピピンバ！仲の良い友だちと誘い合ったりしながら、楽しく給食を食べていました。

☆一番最初に食べ始めたお友だち 11:30~

☆一番最後に食べ始めたお友だち 12:30~

かめちゃんと
いっしょに
いただきまーす



ここのテーブル
によーせて



いっしょにたべる
とおいしいね



次回の好きな遊びをして過ごす日は、

1/25 (月) です。

20日(水) 誕生会メニュー

塩むすび
牛肉コロッケ
のっぺい汁
ブロッコリー
みかん



※3歳以上児も主食はいりません。



~1月 食育のねらい~

つぼみ たんぽぽ	食事の前後の手洗いやうがいなど、自分で清潔にしようとする。
はな たんぽぽ	食事に必要な基本的習慣や態度を身につけようとする。
つぼみ ゆり	食事のマナーに気をつけながら、楽しく食事をする。
はなゆり	クッキングを通して、調理や配膳を経験し、自分たちで作ったものを食べたり、食べてもらったりすることを喜ぶ。

はなゆりさんのクッキングが 始まります

■の印の日はクッキングがあります。
エプロン、三角巾、マスク
の用意をお願いします。



※ 今年も給食ニュースを読んでいただきまして、ありがとうございました。
すいしょうっこだよりは1月4日に発行します。
どうぞ良いお年をお迎えください。

1月の手作りおやつ

1	金	元旦
2	土	年始休み
3	日	
4	月	おにぎり
5	火	おにぎり
6	水	りんご入り蒸しパン
7	木	ポテトパン
8	金	ごまかりんとう
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	成人の日
12	火	ひじきおこわ
13	水	きな粉マカロニ
14	木	ミルクパン
15	金	白玉だんご(未満児 おにぎり)
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	カップケーキ
19	火	焼おにぎり
20	水	クッキー
21	木	レーズンパン
22	金	くずもち
23	土	おにぎり
24	日	
25	月	ごませんべい
26	火	ドーナツ
27	水	ゼリー 非常食
28	木	コーンパン
29	金	ういろう
30	土	おにぎり
31	日	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

1月食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	調味料ほか
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	
4	月	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ
5	火	魚(赤魚)の塩麹漬け焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁 果物	魚・油揚げ・みそ	白菜・人参・塩昆布・小松菜・長ねぎ	じゃがいも	塩麹・だし汁
6	水	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・わかめ・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらだし・塩
7	木	豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・塩昆布・小松菜・キャベツ・えのきたけ・わかめ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・だし汁
8	金	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり・ 果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ
9	土	貝沢山スープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
12	火	厚揚げと大根の炒め煮・白菜のスープ・ごまふりかけ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・ベーコン	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらだし・塩
13	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・みそかき卵汁・ 果物	鶏肉・鶏卵・みそ	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・だし汁
14	木	魚(さば)のかば焼き・三色ひたし・みそ汁・ 果物	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・わかめ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・だし汁
15	金	《小正月》 松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁・果物	鶏ひき肉・みそ・大豆・鮭	玉ねぎ・人参・しょうが・青のり・昆布・大根・長ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁
16	土	肉だんご汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
18	月	麻婆豆腐・もやしの中華和え・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	しょうゆ・酢
19	火	《食育の日》 鮭の焼き漬け・とう菜のおひたし・けんちん汁・ 果物	鮭・かつお節・豆腐	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・さつまいも	しょうゆ・酒・みりん・塩・だし汁
20	水	誕生会メニュー「11ぴきのねこランチ」	3歳以上児も主食はいりません。			
21	木	親子煮・鉄火みそ・果物・ みそ汁	鶏肉・鶏卵・大豆・みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ごぼう・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁・酒
22	金	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草のごま和え・豚汁・ 果物	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	カレー粉・しょうゆ・だし汁
23	土	スープカレー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
25	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物・ みそ汁	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・果物	里いも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒
26	火	魚(さば)のみそ煮・小松菜の磯香あえ・沢煮椀・ 果物	魚・みそ・豚肉	しょうが・小松菜・もやし・焼きのり・大根・ごぼう・えのきたけ・人参・長ねぎ・小松菜	砂糖・春雨	みりん・しょうゆ・だし汁・塩
27	水	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁・ 果物	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・わかめ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁
28	木	かき揚げ・うどん汁・焼きのり・果物	ちくわ・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・青のり・小松菜・えのきたけ・長ねぎ・焼きのり・果物	さつまいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)	塩・だし汁・みりん・しょうゆ
29	金	クリームシチュー・ひじきサラダ・ごまふりかけ・ 果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・ほうれん草・ひじき	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)・マヨネーズ・ごま	コンソメ・塩・しょうゆ
30	土	白菜のスープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			

おうちのかたへ

あけましておめでとございます

1月は、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど伝統的な料理にふれる機会が多くあります。普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の味や家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わって、伝えていきましょう。

★おせち料理★
～知っていますか?□に文字が入ります～

①□□□□
「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。

②□□□□
豊作を祈ります。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。

③□□□かまぼこ
紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。

④□□□□
腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。

⑤□□□□
「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせませうようにと願います。

⑥□□□□
ニシンを卵をたくさん産む縁起のよい魚です。

⑦□□□□
巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

⑧□□□□
まめ(元氣)に働くことができますようにと願います。

【こたえ】
①きんとん ②たつくり ③ひひで ④えび ⑤こぼろまき ⑥かすのこ ⑦たてまき ⑧くろまめ

乳幼児期の魚卵による食物アレルギーが増加しています。お正月にはおめでたい食べ物として、数の子やいくらが食卓を飾ります。濃厚な旨みとプチプチとした食感が小さなお子さんに好まれるとされますが、消化機能の未熟な乳幼児期に食べさせるのは控えるようにしましょう。

★七草粥★
1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせると言われています。春の七草は「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7種類ですが、地域によって数や種類が異なります。お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割もあります。

食育の日
「鮭の焼き漬け」

「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた鮭をつけ汁に漬けることで保存性が高まります。また、焼き上がった鮭がまだ熱いうちに漬け汁に漬け込むと、味がよくしみ入ります。

焼き漬けに用いる鮭は「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを多く使われています。その名のとおり、切り餅の形に似ていることからこう呼ばれます。他の地域では見られない切り方であるため、「新潟切り」ともいわれます。

鮭の焼き漬けは「lookpad 新潟市のキッチン」から検索できますので、ご家庭でも作ってみてください！

スマートフォンのこちらから ▶▶▶

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。