

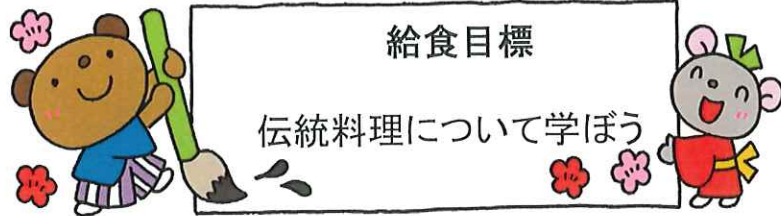


給食だより

令和6年1月4日
鏡洲保育園



明けましておめでとうございます。今年も、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりたいと思います。1月は、新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感じられる月ともいえます。1月ならではの料理を楽しみましょう。



給食目標

伝統料理について学ぼう



宮崎の郷土料理

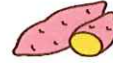
お正月に関する郷土料理を紹介します。



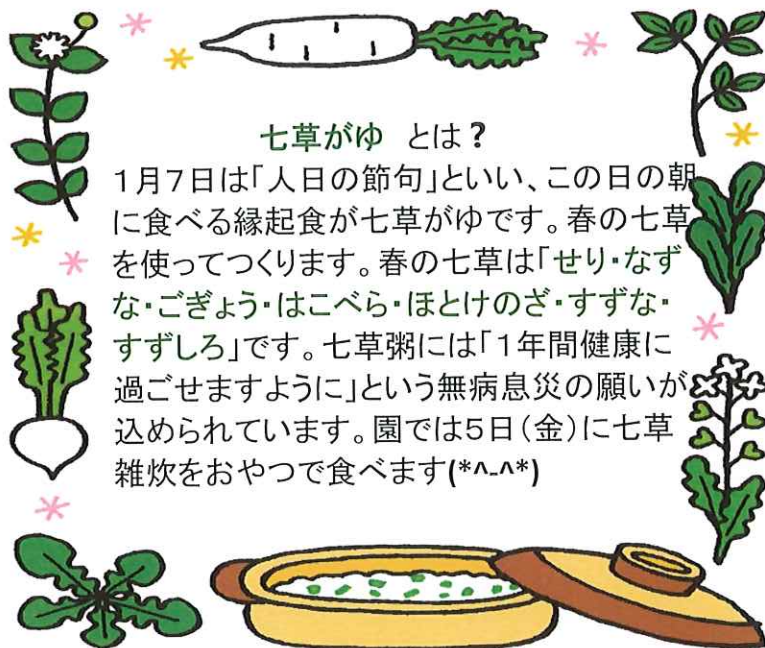
煮しめ

煮汁が残らないように、じっくりと時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになりました。もともとは祝いや冠婚葬祭には欠かせない料理でした。各地域の具材は個性豊かで、だしをとる素材だけでも、いりこ、地鶏、干しアジ、塩イワシ、昆布、椎茸、猪など様々。素材についても、地域の特徴があります。

ねりくり



宮崎ではさつま芋のことを甘藷(かんしょ)と呼びます。甘藷で作る「ねりくり」は、地域によっては「ねったぼ」「からいも餅」「ねったくり」などと呼ばれています。正月に余って硬くなった餅を茹で、蒸した甘藷をつけて丸め、食べる時にはきな粉をまぶして食べてます。「ねりくり」は宮崎弁で「つき混ぜる」ことを意味し、また、「ぼったぼった」と練って作る様子からその名が付いたと言われています。



七草がゆ とは？

1月7日は「人日の節句」といい、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。春の七草を使ってつくります。春の七草は「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」です。七草粥には「1年間健康に過ごせますように」という無病息災の願いが込められています。園では5日(金)に七草雑炊をおやつで食べます(*^_^*)

鏡開きとは？

お供えていた鏡もちを1月11日に小さく割って1年の健康と発展を願う行事です。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉とされ、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりという意味もあります。ぜんざいにして鏡もちを食べるのには、昔ながらに小豆には「魔除け」や「邪気払い」の意味があるからです。園では鏡もちの変わりにあられを入れたぜんざいを食べます(^^)/

食育活動



12月21日のおやつにくまぞう組さんがお絵描きヨーグルトをしました♪みんな思い思いのお絵描きをして美味しく食べていました。



1 月 予 定 献 立 表

日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)	昼 ご 飯	午後おやつ
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	牛乳・ビスケット	お弁当の日	牛乳 ミニドーナツ
5	金	牛乳・ビスコ	カレー キャベツのサラダ	お茶 七草雑炊 
6	土	牛乳・せんべい	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バームクーヘン
7	日			
8	月		成 人 の 日	
9	火	牛乳・せんべい	おでん もやしのナムル みかん	お茶 フルーツヨーグルト
10	水	牛乳・チーズ	揚げ魚のごま和え 大根のみそ汁 添え野菜	お茶 おにぎり
11	木	お茶・ヨーグルト	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	お茶 ぜんざい
12	金	牛乳・卵ボーロ	かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 フリン クッキー
13	土	牛乳・せんべい	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 バナナケーキ
14	日			
15	月	牛乳・チーズ	魚のみそバター焼き 白菜のコトコトスープ 春雨の酢の物	牛乳 メロントースト
16	火	お茶・ヨーグルト	鶏のから揚げ かきたまスープ カリフラワーサラダ	ミルク りんご かりんどう
17	水	牛乳・コーンフレーク	魚と野菜の甘酢あん わかめの味噌汁 きゅうりの昆布和え	お茶 七草雑炊
18	木	牛乳・せんべい	カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 ココアケーキ
19	金	牛乳・ビスコ	ハンバーグ スープ サラダ デザート 	牛乳 ロールカステラ
20	土	牛乳・せんべい	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バームクーヘン
21	日			
22	月	牛乳・せんべい	魚の香り焼き 麩のすまし汁 白和え	牛乳 ストロベリーマフィン
23	火	牛乳・ビスケット	おでん もやしのナムル みかん	お茶 フルーツヨーグルト
24	水	牛乳・チーズ	揚げ魚のごま和え 大根のみそ汁 添え野菜	牛乳 ポンテケーション
25	木	お茶・ヨーグルト	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	お茶 おにぎり
26	金	牛乳・卵ボーロ	ポークケチャップ もずくのスープ 千切り大根のサラダ	牛乳 芋ショコラ
27	土	牛乳・せんべい	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 バナナケーキ
28	日			
29	月	牛乳・チーズ	魚のみそバター焼き 白菜のコトコトスープ 春雨の酢の物	牛乳 メロントースト
30	火	お茶・ヨーグルト	鶏のから揚げ かきたまスープ カリフラワーサラダ	ミルク りんご かりんどう
31	水	牛乳・コーンフレーク	カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 フリン クッキー

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。