



# 給食だより



津田このみ学園  
令和4年1月号

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。野菜やイモ類には肌荒れを防ぐビタミンCが含まれています。また緑黄色野菜には、風邪予防に効果的なビタミンAが多く含まれています。冬野菜をしっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

**今月の給食目標** 寒さに負けない体をつくる 友達や保育者と楽しく食事をする

**旬の食材** みずな、はくさい、しろねぎ、れんこん、ごぼう、ぶり、わかさぎ、いよかん、たら、ブロッコリー

☆お節料理のそれぞれの名前とその意味を知りましょう

<p>～紅白かまぼこ～</p> <p>かまぼこは「日の出」を象徴するものとして、元旦になくなくてはならないものです。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表しています。</p> 	<p>～黒豆～</p> <p>「まめ」は元来、丈夫・健康的を意味する言葉です。「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。</p> 	<p>～昆布まき～</p> <p>昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている縁起ものです。お節料理には結び昆布や昆布巻にも使われます。</p> 
<p>～数の子～</p> <p>数の子はニシンの卵であることから、二親(にしん)から多くの子が産まれますようにという願いが込められています。</p> 	<p>～えび～</p> <p>えびの姿に例えて長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きしますようにと、長寿を祈る食べ物です。</p> 	<p>～栗きんとん～</p> <p>漢字で金団と書くことから、黄金色に輝く財宝に例えて金運を呼ぶ縁起ものです。</p> 

## 1月11日は「鏡開き」です

11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。

☆飾り餅の飾りの意味

- 裏白…長寿と夫婦円満
- 昆布…喜ぶ
- <sup>だいだい</sup>橙(みかん)…代々栄える
- 串柿…幸運を取り込む
- ゆずり葉…家系が絶えずに続く
- 重ね餅…喜びごとが重なる



## 1月献立予定表

上段 給食 担当 小林  
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
	4 ☆きぼうほいく やきうどん ちゅうかスープ	5 ☆きぼうほいく たきこみごはん スープ	6 ☆きぼうほいく そばろどん みそしる	7 さけのしおやき じゃがいものソテー みそワタンスープ	8 パン くだもの ぎゅうにゅう
	せんべい	せんべい	せんべい	セサミトースト ソイオレンジ	せんべい
10 せいじんのひ	11 ☆おしょうがつメニュー ぶりのてりやき きんときにんじんと れんこんのこんぶあえ かすじる	12 ☆おしょうがつメニュー しんメニュー カステラたまごやき ほうれんそうのきのこあえ こうはくすましじる	13 こんさいのそばろに カレーふうみスープ	14 カレイのパンこやき キャベツのゆかりあえ わかめのスープ	15 カレーうどん チーズ
	くりきんとん	わかめおにぎり	チーズシュガーパン ソイりんご	パイナップルケーキ ぎゅうにゅう	せんべい
17 まーぼーどうふ マカロニサラダ	18 さわらのさいきょうやき はくさいのしらすあえ もずくスープ	19 スタミナチキン ほうれんそうのしらあえ ぶたにくとやさいのみそしる	20 ホイコーロー きのこちゅうかスープ	21 さけのチーズやき ひじきとササミのサラダ そうめんのすましじる	22 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	てづくりヨーグルト ビスケット	ホットドック ソイオレンジ	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	かみかみおやつ	せんべい
24 カレーシチュー きりぼしだいこんのもの	25 たらにあんかけ ブロッコリーのこんぶちやあえ かぼちゃのみそしる	26 ひめじふうおでん だいすつとじゃこのさつとに	27 タンドリーチキン ささみとやさいのあますあえ やさいスープ	28 さわらのしおやき こまつなとツナのサラダ はくさいのみそしる	29 べんとうじさん
わかなおにぎり	キャロットスコーン ソイりんご	おたのしみパン	かみかみおやつ	くだもの	せんべい
31 すきやきふうに だいこんとこんぶのサラダ					
ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう					