



# 給食だより



津田このみ学園  
令和5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

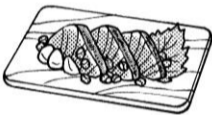
**旬の食材** みずな、はくさい、しろねぎ、れんこん、ごぼう、ぶり、わかさぎ、いよかん、たら、ブロッコリー

『七草がゆ』 「春の七草」は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ。  
1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという役割があります。

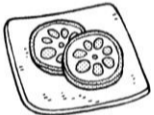
## ～ 日本各地の郷土料理 ～

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

**かつおのたたき**  
(高知県)



もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



**からしれんこん**(熊本県)  
れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。



**へしこ**  
(福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。

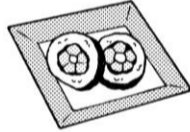


**いも煮**(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

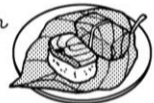
**太巻きずし**(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



**柿の葉ずし**(奈良県)

塩で締めたまさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみ特徴。



九州・沖縄

がめ煮  
(福岡県)  
ちゃんぽん  
(長崎県)  
冷や汁  
(宮崎県)  
鶏飯  
(鹿児島県)

中国・四国

岩国ずし  
(山口県)  
かきの土手鍋  
(広島県)  
鯛めし  
(愛媛県)  
讃岐うどん  
(香川県)

近畿

めはりずし  
(和歌山県)  
にしんなす  
(京都府)  
ふなずし  
(滋賀県)

中部

のっぺい汁  
(新潟県)  
かぶらずし  
(石川県)  
ほうとう  
(山梨県)  
ひつまぶし  
(愛知県)

関東

おきりこみ  
(群馬県)  
しもつかれ  
(栃木県)  
深川丼  
(東京都)

北海道・東北

石狩鍋  
(北海道)  
じゃっぱ汁  
(青森県)  
ひつつみ  
(岩手県)  
こづゆ  
(福島県)

## 1月献立予定表

上段 給食 担当 小林・中島  
下段 おやつ 担当 小和

月	火	水	木	金	土
		4☆きぼうほいく さけおにぎり みそしる	5☆きぼうほいく やきそば スープ	6☆きぼうほいく そぼろどん ちゅうかスープ	7☆きぼうほいく べんとうじさん
		せんべい	おかき	ビスケット	せんべい
9 せいじんのひ	10☆おしょうがつメニュー ぶりのてりやき こうはくナムル かすじる	11☆おしょうがつメニュー カステラたまごやき ごしょくなます おそうに	12 ホイコーロー きのこちゅうかスープ	13 さけのしおやき じゃがいものソテー みそワタンスープ	14☆きぼうほいく とりにくうどん チーズ
	鯛くろまめカステラ ぎゅうにゅう	くりきんとん	カレーマヨトースト ソイオレンジ	くだもの	おかき
16 まーぼーどうふ マカロニサラダ	17 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	18 カレーシチュー きりほしたいこんのもの	19 ひめじふうおでん たいすとじゃこのさつとに	20 カレイのパンこやき キャベツのゆかりあえ わかめスープ	21☆きぼうほいく やさしいラーメン くだもの
ゆかりおにぎり	きなこケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイりんご	てづくりヨーグルト ビスケット	おこのみトースト ぎゅうにゅう	ビスケット
23 ぶたじゃが ハムとキャベツのカレーいため	24 しゃものフ레이크やき こまつなとツナのサラダ ふゆやさいのみそしる	25 クリームはっぼうさい はるさめサラダ	26 タンドリーチキン ささみやさいのあますあえ やさいスープ	27 さわらのしおやき れんこんのきんぴら すましじる	28☆きぼうほいく やきうどん チーズ
くだもの	ひじきおにぎり	おたのしみパン ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイオレンジ	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	せんべい
30 すきやきふうに たいこんとこんぶのサラダ	31 さけのチーズやき ひじきとささみのサラダ そうめんのすましじる				
キャラメルケーキ ぎゅうにゅう	きなこラスク ソイりんご				