

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
行事 1 元日 献立 おやつ	2 休園 献立 おやつ	3 休園 献立 おやつ	4 スパゲティナポリタン チーズ 果物 レーズン入り蒸しパン 献立 おやつ	5 カレーライス(チキン) チーズ 果物 フランクフルト 献立 おやつ	6 他人丼 キャベツのもみ漬け 果物 コーンワッフル 牛乳 献立 おやつ	7 ほうとううどん 果物 ロールパン 牛乳 献立 おやつ		
8 献立 おやつ	9 成人の日 献立 おやつ	10 コッペパン 鶏肉のカレー風味焼き 人参の甘煮 ピーファンと野菜のソテー 豆腐スープ チーズ フライドポテト 煮干し 献立 おやつ	11 親子 2歳6か月児歯科検診(保) ごはん あじのフライ 大豆のひじき煮 野菜のゴマ酢和え 麩のみそ汁 チョコチップ入りスコーン 牛乳 献立 おやつ	12 1歳6か月児健康診査(保) ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 キャベツの塩こんぶ和え かぶのみそ汁 イタリアンラスク ミロ 献立 おやつ	13 誕生会 育児相談(保)(ふ) 赤飯 おせち料理 松風焼き 栗きんとん 紅白なます 雑煮 デコレーションカップケーキ 献立 おやつ	14 父母の会CAP プログラム研修会 スパゲティミートソース 果物 りんごパイ 牛乳 献立 おやつ		
15 行事 献立 おやつ	16 ごはん すき焼き風煮物 きびなごの唐揚げ ひじきと切干大根の酢の物 卵のみそ汁 おたのしみ 献立 おやつ	17 3歳児健康診査(保) コッペパン 野菜のキッシュ マカロニサラダ 粉ふき芋 シチュー 五平もち 煮干し 献立 おやつ	18 ごはん 煮魚 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え 具だくさんみそ汁 ちんすこう 牛乳(3上) 献立 おやつ	19 乳児健康診査 食育の日(保) 豚丼 大根のごま酢和え 果物 ジャムサンド 牛乳 献立 おやつ	20 避難訓練(ふ) 食パン 鶏肉の竜田揚げ 茹で野菜サラダ わかめとコーンの炒め物 ワンタンスープ チーズ 中華ちまき 煮干し 献立 おやつ	21 みそラーメン 果物 メロンパン 牛乳 献立 おやつ		
22 行事 献立 おやつ	23 ごはん 鶏肉と根菜のピーナツバター煮 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のねばねば和え あさりのみそ汁 おたのしみ 献立 おやつ	24 コッペパン 豆腐とえびのケチャップ煮 チンゲン菜のかにかまあんかけ 切干大根のナムル 中華風コーンスープ チーズ ゆかりおにぎり 煮干し 献立 おやつ	25 ごはん 魚の照り焼き カルテツ卵の花 小松菜とりんごの黒ごま和え 大根のみそ汁 かりんとう 牛乳 献立 おやつ	26 黒豆ごはん 筑前煮 かす汁 果物 みたらし団子 煮干し 献立 おやつ	27 食パン 鶏肉のソテー シャンティソースかけ リヨネーズポテト キャロットサラダ ポタージュスープ マドレーヌ 牛乳 献立 おやつ	28 きつねうどん 果物 あんパン 牛乳 献立 おやつ		
29 行事 献立 おやつ	30 ごはん 肉じゃが ししゃもの素焼き わかめの酢の物 なめこのみそ汁 おたのしみ 献立 おやつ	31 コッペパン 鶏肉と大豆のトマト煮 人参のグラッセ ポテトサラダ ごぼうのスープ チーズ 肉団子汁 献立 おやつ	3上主食弁当 パンの日 旬の食材(下線) かみかみメニュー(二重線)			布団持ち帰り日 絵本貸出日 赤磐市保健行事		

# 1月 あすなろ カレンダー

2011.12.26発行





社会福祉法人岡山子ども協会  
給食委員会  
給食だより No. 121  
2011年12月26日発行

## おせちってどうして食べるの??

おせちは漢字で書くと「御節」と書き、この「節」というのは季節の節目を表す意味を持ちます。その節目の日を節句といい、3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句もその一つです。それらの日に神様にお供えするものを「おせち料理」と言っていました。それが今では、一番盛大に祝うお正月の料理だけを指すようになりました。

おせちの食材には『豊作』『子孫繁栄』『長寿』『出世』などの意味があり、昔の人の願いがたくさん詰まっています。また、火の神様を怒らせないように、正月に火を使うことを避けるために年末に日持ちするものを作りおきしておくという風習もあります。

お正月には家族や親戚一同が集まります。おせちはその楽しいひとときに華を添えてくれる料理です。また、おせちを一緒に作ったり、おせち料理の意味を子どもたちへ伝えたり、日本の風習を知ることができる良い機会です。もちろん、家族や親戚が集まって食べることも大切な風習です。お正月は家族みんなで過ごす特別な日として大切にしたいですね。



えび…腰が曲がるまで長生きできるように。

田作り…豊作祈願。

昆布巻き…「よろこぶ」と語呂合わせ。

黒豆…まめ(元気)に暮らせるように。

れんこん…将来を見通せるように。



日本では大晦日には年越しそばがかかせないのよ。他の国でも何か食べるの？



日本



オランダの年越しにかかせないのが揚げドーナツ「オリボルン」。ころっとした丸い形がかわいらしいドーナツです。大晦日にはオリボルンをつまみながら年を越すわ。



オランダ



イタリアの年越しそば的存在なのはね、豚足にさまざまな部位を詰めるソーセージ「ザンポーネ」。レンズ豆の煮込みを添えて食べるのが定番です。



イタリア



スペインでは各地の広場に人々が集まり、12時の鐘の音にあわせてブドウを一粒ずつ食べるという習慣があるのよ。食べるブドウは12粒。ブドウはあらかじめ皮をむいておくのがコツ。



スペイン



クリスマス重視の欧米では1月1日は単なる休日といった感も強いですが大晦日は例外。ニューヨークなど大都市のカウントダウンパーティーの盛り上がりは日本のニュースでも報じられています。ユニークな年越しの瞬間や大晦日の定番の食べものが世界の国にはあります。

## 風邪をひいてしまったら

気温も下がり、風邪をひきやすい時期がやってきました。今回は風邪をひいてしまった時に飲むといいものをご紹介します。それは『ココアくず湯』です。テレビの健康番組で体を温める効果や整腸作用があると有名になったココア。そのココアには、風邪やインフルエンザを防ぐという一面も持っているようです。

はちみつにも抗菌・殺菌作用があるとされています。子どもたちも好きなココアで寒い冬を元気に乗り切りましょう！

ココアくず湯

材料  
ココア 大さじ1  
はちみつ 大さじ1(お好みで加減)  
片栗粉 大さじ1  
水 大さじ1(片栗粉用)  
お湯 カップ1杯

作り方

①ココアを少量のお湯で練る。  
②①にハチみつとお湯を加え混ぜる。  
③②に片栗粉を水大さじ1で溶いた物を加えさらに混ぜる。  
④電子レンジ強で30秒加熱後、取り出してかき混ぜ、さらにレンジで15秒加熱。  
⑤取り出して15秒かき混ぜれば出来上がり。



※1歳未満の赤ちゃんには、はちみつの使用を避けましょう。

加工されていないはちみつには、まれにボツリヌス菌が含まれていることがあります。1歳未満の赤ちゃんは腸内細菌が少ないために乳児ボツリヌス症を発症することがあるため、使用を避けるよう指導されています。

## 今月の旬の野菜

### ●ほうれん草●



冬の露地ものは非常に栄養価が高く、甘みも増していておいしいです。根元の赤い部分は、骨の形成に重要なマンガントウ成分が豊富に含まれています。こちらも甘みがあるので、捨てずに利用しましょう。

### ●にら●



東アジアが原産です。日本でも『古事記』や『万葉集』に記載があり、薬草として古くから利用されてきました。ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性が抜群です。体を温める温性野菜なので、冬場は積極的に摂りたいですね。

☆旬の野菜のおすすめレシピ☆

## にらのごま和え

### ★材料★

- ・にら 1束
- ・いりごま 適量
- ・顆粒だし 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・砂糖 適量



### ★作り方★

- ①にらを茹で、流水にさらし、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②いりごまを指ですりつぶし、調味料を全て合わせ、①と和えて出来上がり。

※お弁当のおかずにもどうぞ！

めんつゆ+ごま油でも、おいしく食べられます。にらを茹ですぎないように気をつけてください。

