

給食だより 1月



明けましておめでとうございます。
冬休み中は、お正月のおせち料理などのごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。もとの食生活にもどれるように、心がけましょう。

今月の給食目標 「よく噛んで食べよう」



☆野菜の食べ方の工夫☆

幼児は、3歳頃までは咀嚼する力が弱いので、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めがちです。

特に野菜についてはそうした傾向が強いので、次のように食べやすくするために調理の上で配慮をしましょう。

- 硬い野菜：かくし包丁をいれたり、小さく切って軟らかく煮る。
- 揚げ物：表面の衣が固くて食べにくいので、揚げてからだし汁で再加熱する。
- 煮物：ゆっくり時間をかけて、軟らかくなるまで煮る
- 炒め物：固い野菜は、いったん茹でてから炒める



☆今月の新メニュー☆

- ・かめ煮（福岡県郷土料理）
- ・きな粉パン
- ・カリフラワー（中華風）

☆食育☆ クリスマス会クッキー作り（2～5歳）

12月20日（水）に2～5歳でクリスマス会のおやつクッキー作りをしました。子どもたちはとっても楽しそうに作っていて、型抜きやトッピングも上手にかわいく仕上がっていました。クッキー作り初挑戦のうさぎ組さんからも、またクッキー作りしたいという声が聞こえました。

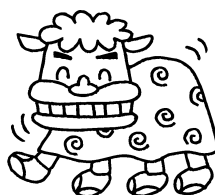


次回のお料理は1月31日（水）にさくら組のおやつ作りです。
さくら組さん、お楽しみに。



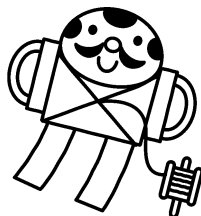
☆七草がゆってどうして食べるの？☆

七草がゆを食べる習わしは、奈良時代に中国から伝わったもので、当時は貴族階級だけに行われていました。これが一般庶民の間に広まったのは、江戸時代に入ってからのことです。七草の種類は地域によって多少の違いがありますが、よく知られているのは、“せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ”です。この七草をかゆに入れて煮たものを神に供えるとともに、家族も食べて1年の無病息災を祈る正月7日の祝儀です。



☆今月の郷土料理☆

1月10日（水）・24日（水）の給食に、福岡県の郷土料理の“かめ煮”がです。“かめ煮”の由来にはいくつかの説があります。博多の方言で「よせ集める」という意味の「かめくりこむ」から名前がついたという説。豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「かめ」からきたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。



☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・菜の花・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
- 魚・・・さわら・たら・ぶり・わかさぎ
- 果物・・・いちご・いよかん・みかん

