

2024

1月



食育だより

明けましておめでとうございます。今年も子供たちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューを取り入れていきます。安全でおいしい給食をつくるために給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。食べる楽しみを親子で分かち合いながら、基本的なマナーを少しずつ教えていきましょう。

～食事のマナーを知ろう！～

食事マナー ○×クイズ

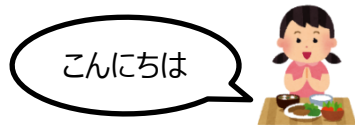
Q1

ごはんを食べるまえは てをあらう



Q2

ごはんを食べるときには「こんにちは」をいう



Q3

ひじをつきながら ごはんを食べる



Q4

くちのなかに たべものを いたまま おしゃべりする



Q5

おちゃわんをもって食べる



Q6

ごはんを食べ終わったら「ごちそうさま」をいう



「いただきます」

「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るとい意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。



クイズの答え ①○ ②× ③× ④× ⑤○ ⑥○

チンビン

◆作り方

- ①◎の粉類をボウルに合わせ、よく混ぜる。
- ②水、サラダ油を加え混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、生地をなるべく薄くフライパンに広げ、両面焼く。
- ④焼きあがったら皿に移し、冷めたら生地をくるくると巻く。

クレープのように薄く焼くと、最後に巻きやすくなります。水の量は調整しながら加えて下さい。



沖縄県のこども園 調理師さん

琉球料理として伝統のあるお菓子で、昔は、子供たちの健やかな成長を祈願して振舞われた特別なものでした。今ではスーパーに売っているほど沖縄県民にとって身近なお菓子になっています。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね♪

- ◆材料 (子供4人分)
- ◎薄力粉 100g
 - ◎片栗粉 20g
 - ◎ベーキングパウダー 2g
 - ◎粉黒糖 30g
 - ◎上白糖 15g
 - ・水 140g
 - ・サラダ油 6g
 - ・サラダ油 焼き油

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2024年1月

	月	火	水	木	金	土
日にち				4日	5日	6日
昼食	<p>今年もよろしく お願いいたします！</p> <p>2024</p>			麦ごはんのカレーライス マカロニサラダ カクテルフルーツ	★おせちメニュー★ ごはん 白身魚の味噌焼き さつま芋きんとん 紅白なます お雑煮風	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 具だくさん味噌汁
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	成人の日 	ごはん ふりかけ 白身魚のねぎ焼き ひじき煮 すまし汁	★誕生日会★ ミートソーススパゲッティ フライドポテト ツナサラダ スープ ピーチゼリー	麦ごはん 肉じゃが 白菜の納豆和え 味噌汁	雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	五目焼きめし 鶏レバーのケチャップ煮 具だくさん味噌汁
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロラス和え 味噌汁	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 新庄みその味噌汁◇	ごはん かぶの豆乳シチュー ポテトサラダ オレンジ	ごはん さばのおかか揚げ出し 春雨サラダ すまし汁	菜めしごはん かやくうどん ほうれん草の炒め物 パイン缶	中華丼 もやしの磯和え スープ
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	麦ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 味噌汁	ごはん ふりかけ 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁	◆人参まるごとデー◆ 人参ごはん 白身魚の磯辺揚げ 人参しりしり すまし汁	ごはん 豆腐入り玉子焼き ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 玉子入り中華コンスープ	麻婆丼 蒸しかぼちゃ 具だくさんスープ
日にち	29日	30日	31日	1、2月は広島県の「新庄みそ」です。日本三景宮島と瀬戸内の穏やかな自然のもと、牡蠣の産地として知られる広島産の牡蠣エキスをを使用してまろやかな味に仕上げました。		
昼食	雑穀ごはん 白身魚の南部焼き 大根のそぼろあん すまし汁 みかん缶	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め インゲンのツナ和え 味噌汁	★愛菜の日★ ごはん 豚と野菜の味噌炒め ひじきサラダ スープ			