

きゅうしょくだより

2020.01.01

新年おめでとうございます。

お正月は、親せきや友人と食事をするが増える季節です。この季節は日本に古くから伝わる料理にであう機会も増えます。また、食事を作る人や、食卓を囲む人の思いや願いも伝えやすいです。食材ひとつひとつの意味を大切にしながら家族の味や伝統を伝えていけたらいいですね。



日本には、おせち料理・お雑煮・七草粥などお正月の伝統料理がたくさんあります。お正月の食べ物には家族の『健康』『幸せ』への願いが込められています。

*おせち料理に入っている食べ物は縁起の良い食材で作られていて、それぞれに意味があります。

*お雑煮は、昔からお祝いの時食べていた料理です。地域によってお餅の形や具材、味付けが違います。私たちの住んでいる関東では四角いお餅で、すまし汁。関西では丸餅で白みそ味が一般的です。

*七草粥は、春の七草を入れたお粥で1月7日の朝に食べます。消化の良いお粥は、お正月にたくさん食べて疲れた胃を休める働きがあります。

☆☆ 各国のお正月の食べ物は？ ☆☆

韓国・朝鮮：トック 中国：水餃子

アルゼンチン：PARRILLADAという牛肉やソーセージ・鶏肉・豚肉などをバーベキューのように焼いたもの。他にもPAVO（七面鳥）やPAN DULCEというドライフルーツの入ったパンを食べるそうです。

各国で食べるものが違うのも面白いですね。



きゃべつ・ぶろっこりー・こまつな・かぶ
ほうれんそう・だいこん・はくさい
みかん・いよかん・りんご・いちご

おすすめ レシピ

☆ れんこんのきんぴら ☆

レシピは4人分です。

れんこん	120g	① 人参、れんこんはいちょう切りにする。
人参	60g	れんこんは酢水につけておく。
きぬさや	12g	② きぬさやは筋をとりさっとゆで、斜めに細切りにする。
ごま油	5g	③ フライパンにごま油、人参・れんこんを入れ、よく炒めたらだし汁・砂糖・しょう油を加え汁気がなくなるまで煮る。
砂糖	4g	④ 仕上げにきぬさやを入れ白ごまをかける。
しょう油	6g	
白ごま	3g	
だし汁	40g	



こ いっしょ 子ども一緒にやってみよう

ほ やさいつく 干し野菜作り

空気の乾燥している冬は、干し野菜作りに最適です。

大根やきのこ類など、水分をふき取り食べやすいサイズに切ったり、ちぎったりして

ザルに重ならないように並べ、お日様に当たるよう干します。

干す事で美味しさが増したり、野菜によっては栄養価が高くなります。

腐りにくく、調理したときに味が染み込みやすくなり、とても便利です。

ぜひ、ご家庭でのお手伝いとして作ってみてくださいね。



1月のメニュー

げつ	か	すい	もく	きん	ど
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ </div> 					4
					ごはん ぶたにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる(ほーるこーん・きゃべつ)
					きゅうにゅう ちーずおかき ぼうむくーへん
6	7	8	9	10	11
ごはん なつとうのてんぶら いためなます みそしる(とうふ・ながねぎ) みかん	みーとそーすすばげってい すびなちさらだ むしかぼちゃ ばなな 	げんまいごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら すましじる(えのき・ほうれんそう) ぼんかん	しょくぼん まかろにくらたん しょうゆふれんちさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	ざっこくまい ぼーくかれー ひじきのさらだ りんご	ごはん とりにくのかわりやき ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(だいこん・えのき)
きゅうにゅう まかろにのあべかわ	むぎちゃ ぞうすい	きゅうにゅう てづくりぼつぷこーん げんじばい	きゅうにゅう ゆうやけごはん	きゅうにゅう くずもち	きゅうにゅう こくとうぼん
13	14	15	16	17	18
おやすみ	むぎごはん やきざかな(さば) うのはなのいりに かきたまじる ぼんかん	ばたーろーる やきころつけ ぶろっこりーのしおゆで とうにゅうこーんすーぶ	たきこみごはん にまめ(たいしょうきんときまめ) はくさいのすのもの とんじる みかん	*にじいろめにゅー*	ごはん ぶたにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる(ほーるこーん・きゃべつ)
	きゅうにゅう りんごせりー	きゅうにゅう とりおこわ	きゅうにゅう ふれんちとーすと		きゅうにゅう ちーずおかき ぼうむくーへん
20	21	22	23	24	25
ごはん ぶたればーのたつたあげ いためなます みそしる(とうふ・ながねぎ) みかん	みーとそーすすばげってい すびなちさらだ むしかぼちゃ ばなな 	げんまいごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら すましじる(えのき・ほうれんそう) ぼんかん	しょくぼん まかろにくらたん しょうゆふれんちさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	*にじいろめにゅー*	ごはん とりにくのかわりやき ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(だいこん・えのき)
きゅうにゅう まかろにのあべかわ	むぎちゃ ごまおにぎり	きゅうにゅう てづくりぼつぷこーん げんじばい	きゅうにゅう ゆうやけごはん		きゅうにゅう こくとうぼん
27	28	29	30	31	
がーりつくらいす びかんで・で・ぼじょ (なんべいのとりにくのとまどにこみ) ひじきのさらだ りんご	むぎごはん やきざかな(さば) うのはなのいりに かきたまじる ぼんかん	ばたーろーる やきころつけ ぶろっこりーのしおゆで とうにゅうこーんすーぶ	たきこみごはん にまめ(たいしょうきんときまめ) はくさいのすのもの とんじる みかん	*にじいろめにゅー*	
きゅうにゅう くずもち	きゅうにゅう りんごせりー	きゅうにゅう とりおこわ	きゅうにゅう ふれんちとーすと		