きゅうしょくだより

2019.01.01.

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ことが増える季節です。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。

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・

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。

☆黒豆☆　元気に働き、丁寧に・一つ一つを大切に暮らせるようにとの願い。

☆れんこん☆　穴のあいた様子から「見通しが良くなる」「未来を見通す」

☆ぶり☆　成長とともに呼び名が変る事から出世魚と言われ

「元気に育 つように」との願い。

この季節ならではの料理を味わってみてください。

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

レシピは４人分です

《いためなます》

大根	１００ｇ	（1/8本）
人参	４０ｇ	（1/3本）
れんこん	５０ｇ	（1/2節）
白滝	４０ｇ	（1/4袋）
油揚げ	１２ｇ	（1/3枚）
油	４ｇ	
砂糖	５ｇ	
しょう油	５ｇ	
酢	７ｇ	
みりん	６ｇ	

①大根・人参・油揚げは千切りにする

②白滝は２センチくらいの長さに切る

③れんこんはいちょう切りにして分量外の酢水につけておく

④フライパンに油をいれて中火で大根・人参・れんこんをいためる

⑤野菜がしんなりとしたら白滝と油揚げを入れてさらにいためる

⑥砂糖・しょう油・酢を順番にフライパンに入れる

最後にみりんを入れて照りを出したら完成

なますが残っているときは油で炒めてもOKです。

味見をしながら好みの味に仕上げてくださいね♡

☆食事は正しい姿勢で！！☆

食事は、背中をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。

背中を伸ばした姿勢で食事をすると、見た目が良いだけでなく食べ物の消化も良くなります。

テーブルの高さやテーブルとイスの高さのバランスが子どもの体の大きさにあっていないと姿勢が悪くなってしまうことがあります。

一度、家のテーブルとイスのバランスを確認してみてくださいね。

★確認のポイント★

１　イスに座った時のテーブルの高さはテーブルに手や肘が無理なくのる高さ。

２　お腹とテーブルの距離は拳ひとつ分。テーブルに向かって真っすぐ。

３　イスに深く座る。　　４　足が地面についているか。

保育園では、イスが低すぎる時にはイスの座面にフロアークッションを重ねて敷いて高さを上げています。足がつかない時には牛乳パックを足置きの代わりにするなど工夫をしています。

☆　1がつ　　めにゅー　☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	お　や　す　み	お　や　す　み	お　や　す　み	ごはん だしまきたまご いためなます みそしる（ふ・こまつな） みかん ぎゅうにゅう むしぱん	ごはん しおとりじゃが しおゆでぶろっこりー みそしる（こうやどうふ・ほうれんそう） みかん ぎゅうにゅう ろーるかすてら
7	8	9	10	11	12
ごはん あどぼ きりぼしだいこんのさらだ りんご ぎゅうにゅう くろみつかん	みそらーめん だいがくいも みかん とうにゅう こめこくっきー	げんまいごはん いわしのかばやき うのはなのいりに かきたまじる みかん むぎちゃ すいとん　ちーず（ようじくらすのみ）	しょくぱん とりにくのかわりやき しょうゆふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぷ りんご ぎゅうにゅう ごませんべい　むーんらいと	＊にじいろめにゅー＊	ごはん ぷたにくのごまてりやき やさいそてー みそしる（なまあげ・こまつな） みかん ぎゅうにゅう すてぃっくぱん
14	15	16	17	18	19
お　や　す　み	むぎごはん こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ みそしる（じゃがいも・あぶらあげ） みかん ぎゅうにゅう ちーずかっぷけーき	ばたーろーる やきころっけ ぼいるきゃべつ べーこんとまかろにのすーぷ りんご むぎちゃ いなりずし	ごはん ぶりてり はくさいのゆずあえ にまめ（しろいんげんまめ） とりじる とうにゅう こくとうぱん	＊にじいろめにゅー＊	ごはん しおとりじゃが しおゆでぶろっこりー みそしる（こうやどうふ・ほうれんそう） みかん ぎゅうにゅう ろーるかすてら
21	22	23	24	25	26
ざっこくまい ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ りんご ぎゅうにゅう くろみつかん	みそらーめん だいがくいも みかん とうにゅう こめこくっきー	＊にじいろめにゅー＊	げんまいごはん いわしのかばやき うのはなのいりに かきたまじる みかん むぎちゃ すいとん　ちーず（ようじくらすのみ）	しょくぱん とりにくのかわりやき しょうゆふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぷ りんご ぎゅうにゅう ごませんべい　むーんらいと	ごはん ぷたにくのごまてりやき やさいそてー みそしる（なまあげ・こまつな） みかん ぎゅうにゅう すてぃっくぱん
28	29	30	31		
むぎごはん こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ みそしる（じゃがいも・あぶらあげ） みかん ぎゅうにゅう ちーずかっぷけーき	ごはん ればーのかおりあげ かりふらわーのぴくるす はるさめとやさいのすーぷ りんご ぎゅうにゅう おれんじぜりー	ばたーろーる やきころっけ ぼいるきゃべつ べーこんとまかろにのすーぷ りんご むぎちゃ いなりずし	ごはん ぶりてり はくさいのゆずあえ にまめ（しろいんげんまめ） とりじる とうにゅう こくとうぱん		

☆　１　がつ　めにゅー　☆

日	曜	ごっくん期(初期～５・６か月～)		もぐもぐ期(中期～７・８か月～)		かみかみ期(後期～９・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ
4	きん	つぶしがゆ　うすいみそしる ふのぺーすと だいこんのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる ふのうすくずに　つぶし だいこんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる ふわふわおむれつ にんじんそてー　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる だしまきたまご いためなます（だいこん・にんじん） みかん	ぎゅうにゅう むしぱん
5 19	ど	つぶしがゆ　うすいみそしる こうやどうふのぺーすと ぶろっこりーのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる とりささみのうすくずに　つぶし ぶろっこりーのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる とりささみのうすくずに　つぶし ぶろっこりーのやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる しおとりじゃが　きざみ ぶろっこりーのしおゆで　きざみ みかん	ぎゅうにゅう ろーるけーき
7 21	げつ	つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ ふのぺーすと にんじんのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし にんじんときゅうりのさらだ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　７：あどぼ　きざみ ２１：ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ　きざみ りんご	ぎゅうにゅう くろみつかん
8 22	か	うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ） ふのぺーすと さつまいものぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ） ふのうすくずに　つぶし さつまいものやわらかに　きざみ みるく　１２０	みるく　２００	にこみうどん ふのうすくずに さつまいものやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	らーめん　きざみ だいがくいも　きざみ みかん	とうにゅう こめこくっきー
9 23	すい	つぶしがゆ　うすいすましじる しろみざかなのぺーすと にんじんのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　すましじる しろみざかなのうすくずに　ほぐし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　かきたまじる しろみざかなのうすくずに にんじんのやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　かきたまじる いわしのかばやき　きざみ うのはなのいりに　きざみ みかん	むぎちゃ すいとん
10 24	もく	ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ こうやどうふのぺーすと きゃべつのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	ぱんがゆ　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	しょくぱん　とうにゅうこーんすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし しょうゆふれんちさらだ　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	しょくぱん　とうにゅうこーんすーぷ とりにくのかわりやき　きざみ しょうゆふれんちさらだ　きざみ りんご	ぎゅうにゅう ごませんべい むーんらいと
12 26	ど	つぶしがゆ　うすいみそしる こうやどうふのぺーすと にんじんのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる こうやどうふのうすくずに にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる ぶたももものうすくずに　きざみ やさいそてー　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる ぶたにくのごまてりやき　きざみ やさいそてー　きざみ みかん	ぎゅうにゅう すてぃっくぱん
15 28	か げつ	つぶしがゆ　うすいみそしる こうやどうふのぺーすと きゃべつのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる こうやどうふのそぼろに きゃべつのやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる こうやどうふのそぼろに しおだれきゃべつ　きざみ みかん	ぎゅうにゅう ちーずかっぷけーき
16 30	すい	ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ こうやどうふのぺーすと きゃべつのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	ぱんがゆ　やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	ばたーろーる　やさいすーぷ やきころっけ　きざみ ぼいるきゃべつ　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ばたーろーる　べーこんとまかろにのすーぷ やきころっけ　きざみ ぼいるきゃべつ　きざみ りんご	ぎゅうにゅう いなりずし
17 31	もく	つぶしがゆ　うすいすましじる しろみざかなのぺーすと にんじんのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる しろみざかなのうすくずに　ほぐし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる しろみざかなのうすくずに はくさいのおひたし　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　かきたまじる ぶりてり　ほぐし はくさいのゆずあえ　きざみ にまめ	とうにゅう こくとうぱん
29	か	つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ ふのぺーすと こまつなのぺーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　やさいすーぷ とりればーのうすくずに　つぶし こまつなのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　やさいすーぷ とりればーのうすくずに ぴくるす　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　はるさめとやさいのすーぷ ればーのかおりあげ　きざみ ぴくする　きざみ りんご	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
11	きん	☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆	
18	きん	☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆	
25	きん	☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆	