



1月食育だより

令和2年12月22日発行

令和2年度 第10号

マハヤナ第二保育園



寒さはまだまだ厳しくなってきますが、今年も残すところわずかになりました。食事で免疫力を高め、元気にお正月を迎える準備をしていきましょう！！

今月の目標 「主食・主菜・副菜を知ってバランスよく食べよう！」

主食 ごはん・パン・麺類など、体内で熱や力になる料理。

主菜 魚の照り焼きや鶏のから揚げなど、食べると体の一部となる肉・魚・豆腐の献立のメイン。

副菜 サラダや煮物、体の調子を整える野菜や果物の料理。

～年始の行事のいわれ～

年の初めに、わが家の先祖である「年神様」を迎え、今年一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供えもの(おせち料理)を下げ、新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝食します。

～おせち料理とそのいわれ～

①一の重(口取り・祝肴)

黒豆：健康でマメに暮らす カズノコ：子宝に恵まれる

田作り：豊作の祈りをこめる コンブ：「よろコンブ」の意味 キントン：金団。お金に見たて、お金がたまる。

②二の重(焼き物・酢の物)

タイ：「おめでタイ」ことの意味 エビ：腰が曲がるまでの長寿

③三の重(煮物)

ダイコン：根をはって生きる ゴボウ：細く長く生きる

クワイ・サトイモ：踏まれても強く生きられるように



～今月の行事食～



*7日(木) 七草

春の七草が入った『変わり七草粥』をいただきます。

*12日(火) 鏡開き

おやつに『おしろこ』をいただきます。

*21日(木) 誕生会

給食では『お赤飯』や『カレーのゆかり揚げ』、おやつは毎月みんなが楽しみにしているおやつパーティーでお祝いします。



～今月のクッキング～



*15日(金)たんぼぼ組『ピーマンの種取り』

ピーマンの種を取るお手伝いをし、『チンジャオロース』にさせていただきます。

*18日(月) すみれ組『ホットドック作り』

『ホットドック』作りに挑戦します。

*20日(水) ちゅうりっぷ組『ごぼう洗い』

ごぼうを洗うお手伝いをし、おやつ『鶏ごぼうおにぎり』にさせていただきます。

*20日(水) ばら組『おにぎり作り』

具材を混ぜて、『鶏ごぼうおにぎり』を自分たちで握り、おやつにいただきます。

*27日(水) さくら組『お弁当作り』

『おにぎり』を握ったり、『ベーコン巻き』を自分たちで作って、ホットプレートで焼きます。盛り付けた時の色合いやバランスを考えてお弁当箱に給食をつめます。

◎クッキングの際は爪の点検をします。前日に必ずご家庭でご確認ください。爪が長い場合や不衛生な場合は参加出来ませんのでご了承ください。

来年もより安全に美味しい給食を提供できるように給食室一同頑張ります！みなさん、良いお年をお迎えください！



《1歳・3歳の参観でリクエスト頂いたメニューの紹介》



リクエストをしていただいたレシピを一部ですが掲載します！
ご家庭でのお料理にご活用ください。リクエストをいただきありがとうございました！

カレーライス ホワイトソースを加えたまろやかなカレーです！



〈材料5人分〉

- ・ごはん：お茶碗5杯ぶん
- ・じゃが芋：150g
- ・にんじん：100g
- ・鶏もも肉：100g
- ・カレールウ：25g
- ・油：適量
- ・水：適量

〈ホワイトソース〉

- ・小麦粉：15g
- ・バター：15g
- ・牛乳：90ml

◇ホワイトソースの作り方◇

- ① 鍋にバターを入れ、溶かす。
- ② 小麦粉を入れてだまにならないようによく混ぜる
- ③ 牛乳を少しずつ入れて、火にかけてながら均等になるように混ぜる。
※牛乳を少しずつ入れながら泡だて器で混ぜるとだまになりにくく、なめらかに仕上がります。

◇カレーの作り方◇

- ① 油で鶏もも肉を炒める、更に人参・玉ねぎも加え炒める。
- ② ①に水を加え煮込み、じゃが芋を入れ、やわらかくなったら火をとめ、カレールウとホワイトソースを加える。
- ③ カレールウとホワイトソースが溶けたら、弱火で煮る。
- ④ ご飯に③をかけたら出来上がり！！

※ホワイトソースを入れるとカレールウだけで作る時よりも固く仕上がるのでお好みの味・固さになる様に水の量を加減してください。

さつま芋ごはん



〈材料5人分〉

- ・精白米：2合
- ・さつま芋：85g(1cm角)
- ・酒：小さじ1強
- ・昆布：1/2枚 ※切り込みを入れておく
- ・黒ごま：小さじ1/2
- ・塩：少々

〈作り方〉

- ① お米は良く洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 炊飯器にお米を入れ、水を入れたら、切ったさつま芋、酒、昆布を入れて炊く。
- ③ 黒ごまと塩をフライパンに入れ、少量の水を加え、火にかけて塩を溶かす。水気がなくなるまで炒ってごま塩を作る。
- ④ ②の炊きあがったごはんにごま塩をかけたら出来上がり！！

サイコロサラダ

〈材料5人分〉

- ・だいこん：100g
- ・きゅうり：90g
- ・にんじん：30g
- ・ハム：25g

～ドレッシング～

- ・醤油：大さじ1
- ・酢：大さじ1
- ・三温糖：小さじ1/2
- ・油：大さじ1



〈作り方〉

- ① 野菜とハムを1cm角に切り茹でて冷ます。
- ② 調味料を合わせドレッシングを作る。
- ③ ①に②のドレッシングをかけて出来上がり！！

今回リクエストを頂いた中で紹介できなかったものも、随時紹介させていただきます！！

