

2023 HAPPY NEW YEAR 1月 むつみキッチン

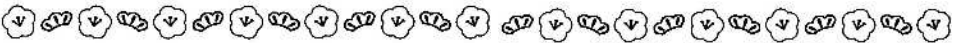
新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈りします！

ご家庭では、どのようなお正月をお迎えになられたのでしょうか。1月は天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われてます。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう！
さて、今年度も残すところ、あと3ヶ月となりました。進級・卒園に向けて、一つずつお兄さん、お姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたく思います♪



よく噛んで
食べる、
和食文化

古くから、日本人はお正月にしっかりと噛めるものを食べ、歯を丈夫にし、健康で長寿という思いがあります。和食の特徴的な食べ方に、ご飯とおかず、汁物を交互に食べる三角食スタイルと、それによって得られる「口中(内)調味」があります。味付けされてないご飯を口の中で咀嚼しながら、他のおかずや汁で味付けしていくのです。三角食は、一つのおかずばかりを食べる「ばかり食べ」よりも味への感受性が高まるとも言われています。これはおかずを口に入れる量、順番などによって、味が微妙に変化するからです。
また、ご飯だけを食べるよりも、「ゆっくりと、少しずつ」ご飯とおかずを口に入れることで、噛む回数が増え、唾液量が増えるなどで、早く満腹感を感じられ、食べ過ぎや、脂質の取り過ぎを防ぐ効果が期待できると言われています。



住吉むつみ保育園の七草粥♪

「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。

子どもの頃、白いご飯が大好きだった私は、毎年1月7日の朝はあまりテンションが上がらない朝でした(笑)どうしても七草だけでは味気がなく、体にいいからと、昔からの習慣だからと何となく食べていましたが、大人になった今では、七草粥の効果【1年間の無病息災を祈ると共に、お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う役割があります。】

↑この効果をひしひしと実感しています(*´ω´)
とは言え、かつて1月7日におやつで七草粥を提供すると、やっぱり子どもたちには七草だけでは不人気で、どうしたら食べやすくなるのか、を我々は一生懸命考えました。あーでもない、こーでもないと考えた結果!!!
...子どもたちに人気の甘辛のそぼろを七草粥にのせてみてはどうか?!
これが子どもたちにヒットし、その年からは住吉むつみ保育園の七草粥は甘辛味付けしたそぼろのせて提供するようになりました! 生姜を入れたら体もぽかぽかです♪ 今年は7日が土曜日なので、1日早いです6日のおやつで提供します(´0`)子どもたちに沢山食べてもらえますように、☆
※本来は朝ごはんに七草がゆを食べることを言います。



セリ・ナズナ・ゴギョウ
ハコベラ・ホトケノザ
スズナ・スズシロ

簡単! 肉そぼろの作り方

※七草粥だけではなく、ご飯のおともやおにぎり、玉子焼きの具や冷奴にかけても◎
葉物野菜にそぼろとマヨネーズを足してサラダにもでき、作っておいしく色々活躍します◎

【材料】

- ひき肉(何でも!) 150g
- 醤油/酒/みりん/砂糖 各大さじ1
- すりおろし生姜 適量

【作り方】

- ①ひき肉をぼろぼろになるまで炒める。
- ②調味料を加える。
- ③煮詰めたら出来上がり!

1月16日は餅つきです!

1月の恒例行事の中で「もちつき」があります。園では、1月にしませんが、昔からハレの日といって特別なお祝いの日には、餅をついてお祝していました。便利な時代になっている現在では、餅は簡単に作れる機械(もちつき機)で作られ、杵や臼を使った餅つきは、なかなか見ることが少なくなってきました。
だからこそ、園では昔からの伝統である杵や臼を使って、もちつきを継続していくことで子どもたちに「もちつき」の楽しさを伝えたいと思います(´_`)v

～ 節目の時に食べるお餅の種類 ～



【どんな時?】	【どんな餅?】	【餅の由来】
◎お正月	鏡餅	年神様へのお供え物
◎三つ目ぼた餅	小豆が入った餅	産後の母親が産後の肥立ちをよくし、母乳がよく出るようにと。
◎お食い初め(赤ちゃん100日)	お祝い餅	誕生を祝い子どもが一生食べ物に困らないことを願い、食べる仕草を見せる。
◎桃の節句(3月3日)	菱餅	女の子の健やかな成長と厄除け、子孫繁栄の願いが込められている。
◎端午の節句(5月5日)	柏餅、粽(ちまき)	男の子の健やかな成長と厄除けの願いが込められている。
◎1歳の誕生日	一升餅	子どものこれからの人生、一升＝一生(いっしょう)をかけて、「一生食べ物に困らないように」「一生、健康でありますように」といった願いを込めて。
◎七五三	お祝い餅	健やかな成長の願いが込められている。
◎卒園、卒業	紅白まんじゅう	組織がこれからの活躍を願い本人に渡される。

おめでたい日に食べるお餅はこんなにあります! 「お餅は長く伸びて切れない! 寿命も伸びて切れない! めでたい!」と言った連想もあり、日本人は祝い事があるたびにお餅を食べるようになったというわけです♪

話は戻りますが、餅つきは一人では出来ません。みんなで「よしよ!」と言って声をかけたり、力を合わせて作ることで、喜びを分かち合い、お祝いする気持ちを高めることができる意味も込められています♪
子どもたちが、一生懸命、力いっぱいお餅をついている姿が毎年印象的です(*´_`*)
先生たちも交代でお餅をつきます! 餅つきを行う職員も、返し手の職員も餅つきのベテランで、毎年おいしいお餅をついてくれます。担任の先生が担当する時は、子どもたちの応援にも熱が入ります!
お正月に欠かせないお餅。お餅になる前のもち米を見たり、蒸したてのもち米から、臼の中でお餅になる過程を見たり、匂いや、音。おうちでは中々することが減ってきた今、日本の伝統文化を五感で感じ、楽しんでもらいたいと願っています。

..... 体内時計のリズムを大切に。.....



私たちの体の中には、一定のリズムでいろいろな動きをする「体内時計」があると言われています。1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼び、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものだと考えられています。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからもとても大切なことです。お正月は来客や夜更かしなどで、大人も子供も、生活のリズムが乱れがちになるため、できるだけ規則正しくなるよう気を付けていきましょう!



..... 味の学習効果～子どもを野菜好きにする為に～

私たちの味覚(舌)は、単に味を感じるだけではなく、体に必要なものと有害なものとをふるいに分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べているうちに、また、家族が美味しく食べているところを見せてあげると繰り返すうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていきます。これが味の学習効果です。子どもたちを野菜好きにするためには、味を学習することが大事だと言われています☆

2023年1月献立表♡

はじめての保育園

4日 (水)	昼食	シーフードカレー	米、シーフードミックス、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、トマト缶、カレールウ、コンソメ、三温糖	16日 (月)	昼食	鯛飯	米、鯛、三つ葉、醤油、みりん、酒、塩、昆布だし	26日 (木)	昼食	ごはん	米
		ツナとわかめのサラダ	わかめ、ツナ、玉ねぎ、醤油、三温糖、酢、塩			切り昆布の煮物	切り昆布、人参、きぬさや、さつま揚げ、油揚げ、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし			ごぼん	タラのチリソース
5日 (木)	おやつ	ツナとわかめのサラダ	わかめ、ツナ、玉ねぎ、醤油、三温糖、酢、塩	17日 (火)	おやつ	千草焼き	玉子、ひじき、人参、たけのこ水煮、ほうれん草、豚ミンチ、醤油、三温糖、みりん、かつおだし	21日 (金)	おやつ	トンチキ風炒め	豚肉、りんご、にんにく、酒、醤油、みりん、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉
		付け合わせりんご	玉子、さつまもち			鶏団子と野菜の生姜汁	鶏ミンチ、生姜、白菜、しめじ、人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ、醤油、みりん、かつお昆布だし			みかん	みかん
6日 (金)	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マッシュマロ	18日 (水)	おやつ	アイスポックスクッキー	小麦粉、砂糖、バター、塩	28日 (土)	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、バター、玉子、牛乳、油、グラニュー糖
		ごはん	米			えびタルタルパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、えび、玉ねぎ、ピクルス、玉子、塩コショウ、マヨネーズ			ごはん	米
7日 (土)	おやつ	ごはん	米	19日 (木)	おやつ	えびタルタルパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、えび、玉ねぎ、ピクルス、玉子、塩コショウ、マヨネーズ	30日 (月)	おやつ	ナポリタン	パスタ類、ウインナー、人参、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、三温糖、ケチャップ、コンソメ
		豚肉、りんご、にんにく、酒、醤油、みりん、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉	もやし、にら、人参、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油			白米、豆腐、白ねぎ、えのき、椎茸、かにかま、鶏ガラ、オスターソース、片栗粉、塩コショウ	トマトスープ			ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、スズキーニ、じゃがいも、大豆水煮、にんにく、トマト缶、コンソメ、三温糖	バナナ
8日 (日)	おやつ	ごはん	米	20日 (金)	おやつ	黒ごまケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、黒ごまペースト、ごま	31日 (火)	おやつ	ホットドック	ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ
		子キンの甘酢照り焼き	鶏肉、醤油、三温糖、酒、酢、みりん			焼売	豚ミンチ、玉ねぎ、椎茸、生姜、たけのこ水煮、醤油、塩コショウ、シユウマイの皮			そばろくご飯	米、豚ミンチ、生姜、酒、醤油、みりん、三温糖
9日 (月)	おやつ	ごはん	米	21日 (土)	おやつ	血うどん	揚げそば、豚バラ肉、白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、鶏ガラ、醤油、塩コショウ	1月19日(木)	おやつ	鯛飯	米、鯛、三つ葉、醤油、みりん、酒、塩、昆布だし
		根菜グラル	南瓜、さつまもち、れんこん、しめじ、舞茸、にんにく、味噌、マヨネーズ、牛乳			味噌春雨	春雨、豚ミンチ、白ねぎ、青ねぎ、生姜、にんにく、甜面醬、醤油、みりん			切り昆布の煮物	切り昆布、人参、きぬさや、さつま揚げ、油揚げ、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし
10日 (火)	おやつ	ごはん	米	22日 (日)	おやつ	鮎の照りマヨ焼き	鮎、三温糖、醤油、みりん、塩、酒、マヨネーズ	24日 (火)	おやつ	ごはん	米
		しらすちやぶチェ	白海、玉ねぎ、ニラ、赤パプリカ、黄パプリカ、豆もやし、合挽ミンチ、醤油、三温糖、ごま			ほうれん草のさっぱり和え	ほうれん草、もやし、人参、三温糖、醤油、酢、ごま、オスターソース			千草焼き	玉子、ひじき、人参、たけのこ水煮、ほうれん草、豚ミンチ、醤油、三温糖、みりん、かつおだし
11日 (水)	おやつ	ごはん	米	23日 (月)	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、メープルパウダー、砂糖、バター、塩	25日 (水)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、しらす、油揚げ、ごま、三温糖、醤油、塩、酢			中華コンンスープ	かにかま、玉子、コーン缶、クリームコーン缶、鶏ガラ、牛乳、片栗粉、塩コショウ			春雨の塩スープ	春雨、鶏肉、椎茸、人参、えのき、生姜、鶏ガラ、ごま油、醤油、塩コショウ
12日 (木)	おやつ	ごはん	米	24日 (火)	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗	26日 (木)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			ロールパン	ロールパン			豚肉、りんご、にんにく、酒、醤油、みりん、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉	豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん
13日 (金)	おやつ	ごはん	米	25日 (水)	おやつ	ロールパン	ロールパン	27日 (金)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			ピーフシュー	牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳、ピーフシューールク、コンソメ			豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん	
14日 (土)	おやつ	ごはん	米	26日 (木)	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗	28日 (土)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			ミートポテトグラタン	じゃがいも、人参、玉ねぎ、椎茸、合挽ミンチ、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、三温糖、ピザ用チーズ、パセリ粉			豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん	
15日 (日)	おやつ	ごはん	米	27日 (金)	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗	29日 (日)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			スパゲティサラダ	パスタ類、ハム、きゅうり、玉ねぎ、マヨネーズ、三温糖、酢、塩コショウ			豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん	
16日 (月)	おやつ	ごはん	米	28日 (土)	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗	30日 (月)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			りんご	りんご			豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん	
17日 (火)	おやつ	ごはん	米	29日 (日)	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗	31日 (火)	おやつ	ごはん	米
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、わかめ、たこ、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、トマト			しらすの混ぜご飯	米、しらす、青ねぎ、玉子、ごま、塩コショウ、醤油			豚肉、玉ねぎ、しそ、梅干し、三温糖、醤油、みりん	

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

お誕生会メニュー♡

1月19日(木)
しらすチャーハン
焼売 味噌春雨
ほうれん草のさっぱり和え
中華コンンスープ
オシロイ

