令和４年度

１月の献立一口メモ

下有知保育園

月	火	水	木	金
	松の内（1/1～1/7） 門松や鏡餅は神様をお迎えするためのものです。年神様（穀物の神様）が家々に滞在する期間が「松の内」です。 **鏡開き（1/11）** 松の内が過ぎて、年神様をお見送りしたら、鏡餅を食べて１年間の無病息災を願います。これが「鏡開き」です。		5 	6 **ほうれん草** 鉄分が多く含まれている緑黄色野菜で、旬は11～３月です。
9 **成人の日** 	10 **白　菜** 葉の黒い斑点（ゴマ症）は白菜のストレスによっておきたポリフェノールが蓄積したものです。食べても問題はありません。	11 **鏡開き** 	12 	13 **たぬき汁** 精進料理（仏教では殺生が禁じられているため、肉や魚を使用しない仏教の料理）の一種で、こんにゃくを入れた味噌汁です。
16 **小松菜のツナ和え** ツナは小松菜のカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富です。動物性たんぱく質で小松菜の鉄分の吸収もよくなります。	17 **レンコンチップ** 1㎜の厚さにカットして水にさらしたレンコンを、150～160℃の油でゆっくり揚げ、塩をふります。レンコンの旬は秋から冬です。	18 	19 **マセドアンサラダ** マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」です。小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどで和えたサラダです。	20
23 **ひきわり納豆** ひき臼のような装置で挽き割った完熟大豆を納豆菌によって発酵させたもので、スタミナ丼にはこの納豆を使用します。	24 	25 **鯖の味噌煮** 鯖を甘めの味噌ダレでじっくりと煮ます。白いご飯によく合う味付けで、食が進みます。	26 	27 **かぼちゃのケーキ** 蒸してつぶしたかぼちゃとバター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉などを混ぜ、カップに入れ、170℃で15分ほど焼きます。
30 **すき焼き風煮** 薄く切った牛肉と白菜、玉ねぎ、人参などの野菜を油で炒め、砂糖、しょうゆで甘辛く味付けます。	31 **ささみ** 鶏の両方の手羽に一つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。	**鍋を囲む食卓** 寒い冬に家族そろってホカホカの鍋を囲む食卓は、家族そろってくつろぐことができ、いろいろな食材を食べることができます。そして、一番よいのは、野菜が豊富に食べられることです。鍋にはむずかしい決まりごとはありません。出汁をよく出すためには、肉や魚のたんぱく質が多く含まれている食品を使います。多くの食材の味が混ざった汁は、味の相乗効果があらわれます。最後に麺やご飯や餅を入れると、この上ないおいしさを味わうことができますね。		