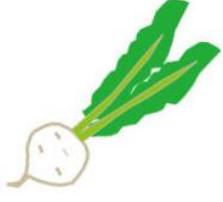


1月の献立一覧メモ

月	火	水	木	金
	 芹 (せり)	 薺 (なづな)	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	7	8	9
 御形 (ごぎょう)	小松菜 旬は冬ですが、通年流通しています。ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜です。	七草ごはん ご飯に春の七草 👉セリ、ナズナ 👉ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ 👉スズナ、スズシロの若菜とごまを混ぜていただきます。	まごわやさしい献立 ☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆さわらの白菜あんかけ ☆もやしのごま和え ☆さつまいもの味噌汁 和の7種類の食材をバランスよく摂取することで栄養が偏らず、健康的な食生活を送ることができます。	
12	13	14	15	16
 繁縷 (はこべら)	カレーピラフ こどもたちの大好きなカレー風味と、たっぷりのソーセージの旨みが人気のピラフです。	鯖のごま味噌焼き 生姜、ごま、砂糖、酒、しょうゆ、味噌を混ぜ合わせ、魚に絡めて焼き上げます。甘い味噌だれが白いご飯によく合い、食が進みます。	ほうれん草 旬は11~2月です。この時期は色が濃く、栄養豊富で甘みが増します。霜に当たるとより一層甘みが増します。	ビタミンCの含有量が旬の時期には普段の3倍になります。健康と美容に欠かせない食材です。
19	20	21	22	23
 仏の座 (ほとけのざ)	カレー風味 きつね丼 きつね丼とは油揚げを使った丼料理です。園では牛肉を使用し、カレー風味仕上げていただきます。	 菘 (すずな)	カレーライスの日 1982年1月22日、全国の小中学校の給食でカレーが提供されたことにちなみ制定された記念日です。	かみかみ献立 ☆ごはん ☆かみかみきんぴら ☆ブロックリーと大豆のサラダ ☆花切大根の味噌汁 ブロックリーは甘みが増す今が旬です。
26	27	28	29	30
ひじきの和風サラダ 鉄分たっぷりのひじきを使った、子どもたちの食べやすいマヨネーズ味のサラダです。	 蘿蔔 (すずしろ)	豚汁 豚肉と野菜を煮込んで味噌で調理した日本料理です。栄養とうまみがいっぱいの具沢山の汁です。	「豚汁」の読み方は国内では、「とんじる」70%・「ぶたじる」30%「ぶたじる」と読むのは北海道出身の人多いそうです。	かみかみの効果 かむことは、「①あごの発達を促進する」「②唾液の分泌が増える」「③脳を発達させる」「④食べ過ぎを防ぐ」効果があります。

※裏面は、「はじめの100か月の育ちビジョン その2」です。ご一読ください。