



のきゅうしょくこんだて



令和4年 1月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
3 <休園> 	4 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え ツナと塩昆布のおにぎり	5 炒り豆腐 納豆和え 牛乳・黒糖蒸しパン	6 味噌ラーメン 甘酢和え フルーツ	7 鯖の塩焼き 枝豆 けんちん汁 牛乳・ダブルロール	8 クリームシチュー 切干大根煮 サッポロポテト
10 <成人の日> 	11 魚の胡麻味噌焼き ブロッコリー 南瓜とトマトのスープ カルピスゼリー、ルヴァン	12 しっぽくうどん しらす入り酢の物 牛乳・バナナ	13 麻婆豆腐 海藻サラダ フルーツ ソフールストロベリー	14 魚のフライ タルタルソース 麩のすまし汁 牛乳・メロンパン	15 ハヤシライス スパゲティサラダ ミルクかりんとう
17 タンドリーチキン ブロッコリー もずくスープ 牛乳・バナナ	18 つみ入れ汁 五目きんぴら 金時豆煮	19 豆腐の 野菜あんかけ チャプチェ 牛乳・手作りクリームパン	20 筑前煮 ふわふわスープ フルーツヨーグルト	21 魚のきのこ あんかけ とろみ汁ビーフン 牛乳・チーズと芋のケーキ	22 親子煮 ひじき炒め煮 おにぎりせんべい
24 ビーフカレー カリカリしらす のサラダ 牛乳・りんごケーキ	25 鮭のムニエル 枝豆 五目すいとん汁 ミルク餅	26 みそおでん 海苔和え 牛乳・バナナ	27 五目あんかけそば 南瓜サラダ ジョア・スイートポテト	28 鯖の味噌煮 ブロッコリー きのこ汁 牛乳・ごまチーズかりんとう	29 肉じゃが ツナサラダ 黒糖ミルク
31 五目厚焼き卵 ほうれん草とさつま芋のシチュー フルーツ 牛乳・マシュマロサンド	※材料購入の都合上、献立を変更する 可能性があります。予めご了承ください。				

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- ★食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- ★お箸を正しく使って食べる
- ★ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- ★旬の食べ物を味わう
- ★伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

「和食」を見直しましょう！

近年の日本では、「食の多様化」が進んだ結果、「和の出汁」の味を知らないまま、先天的に美味しいと感じる油の味や甘味に偏った食事を選んでしまう傾向にあります。乳幼児期から「和の出汁」の美味しさを伝え、大人がきっちりと「美味しいね♪」と言いながら経験させることが大切です。

「和食＝日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか？

ここでいう和食とは、ただ単に料理の事だけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

ライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあることから、この価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食でも、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど工夫し、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

新メニュー しっぽくうどん

「しっぽくうどん」は、香川県の郷土料理。秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます(* 'V ')

作品展のお知らせ

食育活動や給食時間の子どもたちの様子などを掲示する予定です。