

# ふたばの食 1月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
5	木 鮭の照り焼き じゃがと人参のカレーきんぴら 黒豆清まし汁	スキム みたらし団子	カルシウム せんべい	389	15.9	9.7	63.6	1.6
6	金 三色丼 いかと野菜の味噌マヨ和え	スキム パン	くろ棒	432	17.6	12.0	71.2	1.3
7	土 ハヤシライス サラダ	牛乳 ビスケット	一口カステラ	397	8.5	12.2	66.4	2.5
10	火 わかめご飯 マーボー春雨 串揚げ ブロッコリー クリームシチュー	スキム ロールカステラ	胚芽クラッカー	481	13.2	16.2	75.1	0.9
11	水 肉巻きフライ 焼きそば 味噌汁	バナナ	ビスケット	577	12.6	31.9	62.7	0.6
12	木 むつの照り焼き うす揚げときゅうりのごま醤油和え 豆乳汁	お茶 きなこ餅	クリーム スティックパン	490	21.6	20.9	56.1	1.3
13	金 カレーライス ごぼうサラダ	牛乳 あられ	りんご	494	10.8	12.7	73.9	1.9
14	土 親子丼 サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	あられ	395	18.8	10.8	58.7	2.1
16	月 肉じゃが煮 ごま和え ゼリー	スキム 里芋おはぎ	ビスケット	439	14.1	1.0	67.8	1.0
17	火 コロッケパン しらすとわかめの酢の物 鏡もち入りスープ	スキム 菓子	いちご	360	10.8	11.0	55.7	2.0
18	水 大豆の五目煮 かき揚げ 味噌汁	ヨーグルト	くろ棒	454	13.4	15.8	70.9	0.8
19	木 鯖の味噌煮 はんぺんと小松菜の味噌マヨ和え 清まし汁	スキム アップルパイ	あられ	370	19.3	7.6	56.1	1.2
20	金 ボルガライス 三色なます いちご	牛乳 あられ	りんご	536	20.9	21.9	67.1	1.6
21	土 天丼 サラダ 清まし汁	牛乳 ビスケット	ビスケット	504	11.8	19.3	74.1	1.5
23	月 チキンカツ ひじき煮 ブロッコリー 麦とろ麺汁	スキム あられ	バナナ	557	23.4	16.7	82.3	1.7
24	火 かみかみご飯 大根サラダ から揚げ うどん汁	プリンアラモード	カルシウム せんべい	499	15.1	18.5	70.9	2.1
25	水 煮込みハンバーグ スパナポリタン スープ	マスケットゼリー	一口カステラ	447	15.8	12.5	70.7	2.3
26	木 たらのみぞれ煮 ポテトサラダ いちご 味噌汁	スキム ワッフル	クリーム スティックパン	351	14.5	9.9	53.0	1.4
27	金 ★井バイキング いんげんのマヨ和え	スキム ビスケット	みかん	533	20.4	20.3	78.2	2.2
28	土 焼きめし サラダ スープ	牛乳 あられ	かりんとう	363	8.5	12.1	57.3	0.8
30	月 揚げ鶏の甘酢あん和え じゃがとベーコン煮 カニ入り卵スープ	お茶 いちご大福	ビスケット	462	17.9	19.0	54.8	1.6
31	火 チキンライス エビフライ 大豆サラダ ポタージュ	スキム ハムサンド	せんべい	479	18.0	17.7	66.7	1.6

**～1年の計は元旦にあり、美味しく食べて1年健康に！～**

おせちは「御節」と書きます。「御所」で神様にお供えするお料理がルーツです。また、家に竈(かまど)があった時代は、年末に「釜じめ(竈にしめ縄をする)」をして火の神に感謝の気持ちを捧げ、正月は竈を使わないようにしました。そのためおせち料理は、濃い味付けにして日持ちをさせるように作ります。私の実家ではお雑煮作りには七輪を使っていました。おせちを重箱に詰めるのは、「おめでたいことが重なりますように」という願いが込められています。今でもお重を「海の幸、山の幸」に分けているお家もあるかもしれませんが、和洋中そろったオードブル的なおせちが主流になりましたね。家族そろって食卓を囲むだけで賑やかで、楽しい時間になります。一年之計在于春。おせちを食べて大人も子供もつつがなく1年を過ごせると良いですね。

**☆お楽しみ主菜バイキング☆**

クリスマス会の給食はバイキング！給食室も朝から大忙しです。子供たちの大好きなおかずが盛りだくさん。ハンバーグ・から揚げ・エビフライ・串カツ・肉団子。肉！肉！肉！えび！がっつい4品選んでいく子もいました。まさに食べる事は生きる事。子ども達が食べたい、おいしそうと思える給食作りを今後もしていきたいと思いました。

**福井県は餅消費量日本一**

保育園の本棚に「おぞうにくらべ」という絵本があります。みなさんのご家庭はどんなお雑煮ですか？ 県外出身の家族がいると三が日で味付けを変えることが多いようです。味が変わると食欲も増します。実は福井は富山と餅消費量日本一を争っています。お雑煮をたくさんたべて福井を日本一にしましょう！

**レシピ**

〈水ようかん〉  
冬のデザート！手軽に安く作れます。

市販の箱、1個分  
水250cc 粉寒天2g 粉末の黒糖25g 上白糖30g 塩少々 こしあん150g

①鍋に寒天と水を入れて煮立たせ、寒天を溶かします。  
②黒糖と砂糖を入れて完全に溶かし、隠し味の塩少々入れます。  
③あんこを別のボールに出しておき、そのボールへ鍋で煮溶かした寒天液少しずつ入れ溶きほぐします。  
④溶きほぐしたこしあんを鍋に戻し、少し火にかける。鍋の回りがフツフツしたら火を止める。  
⑤粗熱をとって、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして完成

・寒天は完全に沸騰させる  
・熱いまま型に入れると二層になるので注意