

# はなまんだより

2023年1月

新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き来して「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願って様々な行事食もあります。日本の伝統ある食文化を知って楽しんで頂きたいです。

## 【年越しそば】

江戸時代に日本に定着した文化と言われています。蕎麦は、他の麺類と比べて切れやすいことから、「今年1年の災厄を断ち切る」として大晦日の晩の年越しの前に食べるそうです。「蕎麦のように細長く生れるように」と長寿を願ったり、「蕎麦のように家族の縁も細く長く続くように」との意味もあるそうです。

## 【雑煮】

語源は、いろいろな材料を混ぜ合わせた汁物「煮雑（にまぜ）」。雑煮とは、大晦日から神様に供えておいた餅や供え物を一緒に煮たものです。神に供えたものを共に食べると、神から力を授かり元気が出ると考えていたそうです。地域によってお餅の形、お汁の味、入れる具材も違って調べて見るとときっと楽しいでしょうね。

## 【七草粥】

1月7日の行事食。その日の朝に春の七草が入ったおかゆを食べると、1年間の無病息災で過ごせるとされています。春の七草は「すすな・すすしろ・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」の7種。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも捕れる、理にかなったお粥です。

## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 1月 [兵庫こども園(幼児)]

		4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
屋 食		さばの煮付け(韓国風) ひろすの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 一品: いんげんのソテー	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツヨーグルト	◎おせち ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き 黒豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: みかん	ロコモコ風 ほうれん草のごま和え コンソメスープ フルーツ: りんご	
昼 間 食		幼児: ココアいろいろ 乳児: グレープフルーツ 牛乳	ピザトースト 牛乳	七草粥 牛乳	ショコラロール 牛乳	
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 加糖量 305 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 554 kcal 蛋白質 18 g 脂質 19 g 加糖量 260 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 612 kcal 蛋白質 29 g 脂質 15 g 加糖量 290 mg 塩分 3.1 g	<<一日合計>> エネルギー 516 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g 加糖量 260 mg 塩分 1.3 g	
9 (月)		10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
屋 食	成人の日	ごぼうおこわ さわらの照り焼き ひじきの和風煮 かき玉風味噌汁 フルーツ: オレンジ	おにぎり(わかめ) ジャージャー麺 小松菜のツナ和え 一品: なすの中華風	たらのトマト煮込み 根菜の金平 麩となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ: りんご	ミンチカツ 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ: りんご
昼 間 食		フルーツきんとん 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	ホットサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 加糖量 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 465 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 加糖量 322 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 681 kcal 蛋白質 25 g 脂質 16 g 加糖量 272 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 565 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14 g 加糖量 263 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 656 kcal 蛋白質 27 g 脂質 28 g 加糖量 377 mg 塩分 2.7 g	<<一日合計>> エネルギー 365 kcal 蛋白質 16 g 脂質 16 g 加糖量 266 mg 塩分 1.1 g
16 (月)		17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
屋 食	とり天 春菊ともやしのごま和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	◎神戸震災の日メニュー さば缶 さつまいもの甘煮 豚汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しめじとはんぺんのすまし汁 七分つき米 一品: フライドさつま芋	ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ コーンスープ 七分つき米 一品: 粉ふき芋	肉団子の甘酢あんかけ きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ: りんご
昼 間 食	桃のミルク寒 牛乳	かぼちゃ団子あずきのせ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	ツナトースト 牛乳	カスタードロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 482 kcal 蛋白質 25 g 脂質 15 g 加糖量 294 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 532 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 加糖量 269 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 603 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 加糖量 320 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 639 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加糖量 326 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 505 kcal 蛋白質 17 g 脂質 19 g 加糖量 261 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 588 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 加糖量 274 mg 塩分 1.6 g
23 (月)		24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
屋 食	よだれ鶏 白菜とツナの炊いたん 玉ねぎと麩のすまし汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	八宝菜 三色ナムル 中華スープ 七分つき米 フルーツ: りんご	ハンバーグ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 一品: ほうれん草のサラダ	鶏肉の野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	◎世界の料理inカナダ サーモングリル ブロッコリーときのこのソテー エビのチャウダー 七分つき米 一品: バターコーン	ひじきチャーハン かぶのそぼろ煮 中華スープ フルーツ: りんご
昼 間 食	フライドポテト 牛乳	ちんすこう 牛乳	生クリームサンド 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 牛乳	きなごまカロニ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 459 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.2 g 加糖量 207 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 566 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18.3 g 加糖量 212 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計>> エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 加糖量 240 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.3 g 加糖量 259 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> ◎献立メニュー-1 エネルギー 519 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.1 g 加糖量 255 mg 塩分 0.8 g	<<一日合計>> エネルギー 528 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.4 g 加糖量 231 mg 塩分 1.9 g
30 (月)		31 (火)				
屋 食	鶏肉から揚げ いろいろ野菜の金平 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品: キャベツの甘酢	おにぎり(ゆかり) きつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ: オレンジ				
昼 間 食	オレンジフレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳				
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 587 kcal 蛋白質 23 g 脂質 24 g 加糖量 240 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 562 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 加糖量 276 mg 塩分 1.8 g				

※都合により献立を変更することがあります。