


きゅうしよくだより 1月

おうちのかたへ
あけまして
おめでとうございます



1月は、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど伝統的な料理にふれる機会が多くあります。
普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の意味や家庭で伝わる味を子どもたちと一緒に味わって、伝えていきましょう。

☆おせち料理☆
～ 知っていますか？□に文字が入ります～



- ①□□□□
「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。
 - ②□□□□
「いいお米がとれますように」という願いがこめられています。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。
 - ③□□□かまぼこ
紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。
 - ④□□□
腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いがこめられています。
 - ⑤□□□□
「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
 - ⑥□□□□
ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。
 - ⑦□□□□
巻いてある形を書物に見たてて、進歩と文化の繁栄を祈ります。
 - ⑧□□□□
まめ（元気）に働くことができますようにと願います。
- 【こたえ】
①きんとん ②たづくり ③ひので ④えび ⑤こぶまき ⑥かずのこ ⑦だてまき ⑧くろまめ

☆七草粥☆
1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせると言われています。春の七草は「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7種類ですが、地域によって数や種類が異なります。お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割もあります。

食育の日 「鮭の焼き漬け」

「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた鮭を漬け汁に漬けることで保存性が高まります。焼き上がった鮭がまだ熱いうちに漬け汁に漬け込むと、味がよくしみ入ります。
焼き漬けに用いる鮭は「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを多く使っています。その名のとおりに、切り餅の形に似ていることからこう呼ばれます。他の地域では見られない切り方であるため、「新潟切り」ともいわれます。

鮭の焼き漬けは『cookpad 新潟市のキッチン』から検索できますので、ご家庭でも作ってみてください！
スマートフォンはこちらから ▶▶▶

1月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	その他調味料	3歳未満児
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		主食
4	火	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ	ごはん
5	水	魚の塩麴漬け焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁	魚・豆腐・みそ	白菜・人参・塩昆布・大根・わかめ		塩麴・塩・だし汁	ごはん
6	木	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・焼きのり・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
7	金	豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・だけのご水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・塩昆布・小松菜・キャベツ・えのきたけ・わかめ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
8	土	土曜献立					
11	火	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・果物	里いも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ごはん
12	水	魚のみそ煮・三色ひたし・沢煮椀	魚・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	砂糖・春雨	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
13	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・小松菜・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
14	金	松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁・果物	鶏ひき肉・みそ・大豆・鮭	玉ねぎ・人参・しょうが・青のり・昆布・大根・長ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・油	しょうゆ・塩・酒・だし汁	ごはん
15	土	土曜献立					
17	月	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵汁	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
18	火	《食育の日》 鮭の焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁	鮭・かつお節・豆腐・みそ	冬菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・さつまいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
19	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
20	木	かき揚げ・うどん汁・ごまふりかけ・果物	ちくわ・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・青のり・小松菜・えのきたけ・長ねぎ・果物	さつまいも・小麦粉・油・乾麺（うどん）・ごま	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	ごはん
21	金	厚揚げと大根の炒め煮・白菜のスープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・ベーコン	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ごはん
22	土	土曜献立					
24	月	魚のかんきつ風味焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・豆腐・みそ	オレンジジュース・ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・わかめ	マーマレード・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
25	火	《誕生会献立》 たれかつ・かぶ漬け・みぞれ汁・果物	豚肉・豆腐	かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・大根・里芋・長ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩	ごはん
26	水	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	ごはん
27	木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・わかめ・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ごはん
28	金	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ・酢	ごはん
29	土	土曜献立					
31	月	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・わかめ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。