



給食だより

かやの実保育園 給食室



いよいよ新しい年が始まりますね！年末年始は食生活が乱れやすくなるので、なるべくいつもの生活リズムを心がけましょう。

7日は無病息災を願い、七草粥を食べます。年末年始の御馳走で疲れた胃腸が休まるようにという意味もあります。

保育園では1月7日におせち献立、軽食に七草粥、10日におしるこ（幼児クラス）を予定しています。



行事食・食育活動

- おせち献立 7日
- 七草粥 7日
- 鏡開き（汁粉）10日
- 献立の組み合わせ（らいおん組）22日
- 郷土料理（埼玉県）27日
- 子どもマーケット 30日
- 手綱こんにゃく作り（らいおん組）6日
- 玉ねぎの皮むき（幼児）7.21日
- いなり寿司作り（幼児）23日
- 米とぎ（幼児）17.31日
- ★うどん作り（きりん、らいおん組）9.23日
うどん作りでは、エプロン、マスクを使用しますので用意をお願いします。



- ピーマンの種取り（うさぎ組）8.22日
- 野菜炒め作り（うさぎ組）10.24日
- キャベツちぎり（りす組）9.23日



郷土料理（埼玉県）

- 呉汁…根菜類を味噌で煮込んで、すりつぶした大豆を入れた汁物です。
- 豚肉の味噌漬け焼き…豚ロース肉を味噌と砂糖、醤油を合わせたものに漬けて焼いた料理です。秩父の方では、肉をご飯の上に乗せた豚味噌丼が名物です。
- ゆず巻き…薄く切った大根を甘酢に漬けて、ゆずの皮を大根で巻いた料理です。
- ゼリーフライ…小判のような形から、銭フライと呼ばれていたのが変化して「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。漬したじゃが芋におからと人参を入れて形を整えて揚げた料理です。

補食予定献立表

| 日付 | 補食 | 日付 | 補食 |
|-------|------|-------|------|
| 6.20 | ふりかけ | 27 | ごましお |
| 月 | ごはん | 月 | ごはん |
| 7.21 | ゆかり | 14.28 | 混ぜ |
| 火 | ごはん | 火 | ごはん |
| 8.22 | ごましお | 15.29 | ゆかり |
| 水 | ごはん | 水 | ごはん |
| 9.23 | ふりかけ | 16.30 | ふりかけ |
| 木 | ごはん | 木 | ごはん |
| 10.24 | 混ぜ | 17.31 | わかめ |
| 金 | ごはん | 金 | ごはん |
| 11.25 | 焼き | 4.18 | 焼き |
| 土 | おにぎり | 土 | おにぎり |