



きゅうしょくだより

テーマ

お正月、おせちについて

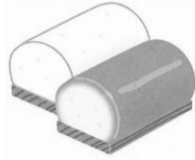


●おせち料理

「おせち料理」はもともと季節の変わり目の「節句」に神様にお供えた料理でしたが、お正月が一番重要な節句であることから、やがて「おせち料理」といえばお正月に食べるものを指すようになりました。また、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあり、「五穀豊穡」「子孫繁栄」「家族の安全と健康」などの祈りを込めて山海の幸を盛り込んでいます。

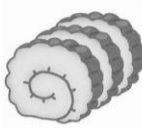
・紅白かまぼこ

紅白はお祝いの色とされ、かまぼこは「日の出」を象徴するものとして元旦にはなくてはならない料理のひとつです。



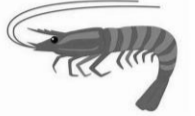
・だて巻き

黄金の色から商売繁盛や金運アップなど経済的な豊かさを招くという縁起の良い品です。



・えび

腰が曲がるまで長生きすることを願って料理に使われる縁起の良い食材です。



・筑前煮

様々な山の恵みを一緒に煮ており、「家族が仲良く、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。



おせちは昔から大切にされてきた食文化です。家族皆さんで各料理に込められた意味も話しながら、味わってみてはいかがでしょうか。

～おすすめメニューのご紹介～

【黒豆乳プリン】

～材料～カップ約4個

- ・黒豆煮物 100g
- ・無調整豆乳 200g
- ・砂糖 大さじ2
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水(ふやかし用) 50g
- ・黒豆煮物 8粒 (トッピング用)



～下準備～

耐熱ボウルに粉ゼラチンを入れ、分量の水でふやかしておく。

～作り方～

- ①黒豆煮物と分量の半分の無調整豆乳をミキサーにかけます。
- ②鍋に残りの豆乳、砂糖、ふやかした粉ゼラチンを入れ火にかけます。ゼラチンが完全に溶けたら、①を濾しながら加えます。
- ③②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④しっかり固まったら、黒豆煮物を上にトッピングして出来上がりです。

ポイント!

- ・砂糖は、煮豆の甘さで調整すると良いです。お好みで生クリームや黒蜜をかけても美味しく召し上がれます。
- ・豆乳が苦手な方は牛乳でもOKです。

令和6年がスタートします。

皆さんはどんな年末年始を過ごされるのでしょうか？おせち料理には食べ物一つ一つに願いや思いが込められています。一年に一度のおせち料理。お子さんと一緒に調べたりすると食べるのが更に楽しくなると思います。コロナウイルスはもちろんですが、インフルエンザ、ノロウイルスも流行する時期です。体調に気を付けて、元気良くスタートを切っていきましょう！



管理栄養士 山田、一色

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～1月のおすすめ食材(まめ)～

1月は、おしるこや黒豆など まめを食べる機会が多い時期ですね。「あずき」は十勝でも非常に収穫量が多く、高品質で有名です。むくみ解消や疲労回復、便秘解消、美肌効果など優れた栄養が含まれています。「黒豆」はビタミンB群やカリウム、アントシアニン、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維も豊富に含まれ、目の健康維持や生活習慣病の予防、腸内環境を整えるなど期待できますよ。お正月に黒豆を食べるのは「まめに働けますように」や「まめに暮らせますように」と無病息災の意味が込められています。ぜひ積極的に食べるようにしましょう。



1月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	1日 <元旦>	2日	3日	4日	5日
				ごはん	中華麺、豚肉 ほうれん草、にんじん コーン、しいたけ、長ねぎ
				キャベツのスープ	さつまいもサラダ さつまいも、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ
				鶏のごま照り焼き	りんご
				ほうれん草のチーズおかつか かつお節	
もちもの	はし・スプーン			はし	
おやつ	ほたほた焼き ブルーベリー 牛乳			白い風船 牛乳	
きゅうしょく	8日 <成人の日>	9日	10日	11日	12日
				ロールパン	かしわうどん うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、長ねぎ、 にんじん、しいたけ
				かぶのスープ	かき揚げ天 玉ねぎ、かぼちゃ みつば、青のり ミックス粉
				たらのムニエル	みかん
				ブロッコリーのツナ和え コーン	
もちもの	はし			はし	
おやつ	おしるこ お茶			あんドーナツ 牛乳	

1月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	15日	16日	17日	18日	19日
	大豆入りカレー 米、水煮大豆、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトクチャップ	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、青のり	ごはん 米	食パン いちごジャム	ごはん 米
	野菜サラダ キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし にら、えのきだけ にんじん	みそ汁 じゃがいも、ぶなしめじ 玉ねぎ	春雨スープ 春雨、たけのこ 長ねぎ、ごま油、コショウ	すまし汁 生揚げ、えのきだけ ほうれん草
	オレンジ	スティックサラダ きゅうり、にんじん 大根、マヨネーズ	鮭の照り焼き 鮭、きな粉	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトクチャップ、中濃ソース	すき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき 長ねぎ
	牛乳	バナナ	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ ごま油、かつお節 ごま	きゅうりともやしの酢の物 カニカマ	小松菜チーズおかか和え 小松菜、チーズ かつお節
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	フルーチェ お茶 フルーチェ、牛乳 麦茶	プリン 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、きな粉 ウエハース 牛乳	オールレーズン 牛乳
きゅうしょく	22日	23日	24日	25日	26日 <誕生日会>
	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	ごはん 米	ユーホーパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース トマトクチャップ、卵チーズ、オリーブ油
	みそ汁 キャベツ、生揚げ にんじん	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ 長ねぎ	みそ汁 ほうれん草、舞茸 油揚げ	きのこスープ えのきだけ、ぶなしめじ しいたけ、木綿豆腐 長ねぎ、でん粉	アルファベットスープ マカロニ、ほうれん草
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	たらのネギ味噌焼き たら、長ねぎ、しょうが	豆腐とひじきのハンバーグ 木綿豆腐、豚ひき肉 ひじき、玉ねぎ、枝豆 コーン、でん粉	スペイン風オムレツ 鶏卵、玉ねぎ じゃがいも	フライドポテト じゃがいも、青のり
	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	小松菜しらす和え 小松菜、にんじん しらす干し	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ きゅうり、にんじん マヨネーズ	みかん
キウイ	りんご	オレンジ	バナナ	ミルクレープ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	海苔巻きせんべい 牛乳	コロソ 牛乳	マシュマロフレーク 牛乳	マリービスケット 牛乳
きゅうしょく	29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.9g カルシウム 313mg 鉄 2mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>  </div>	
	ごはん 米	わかめごはん 米、わかめ	ごはん 米		
	すまし汁 生揚げ、小松菜	みそ汁 ほうれん草、えのきだけ 油揚げ	中華スープ 水菜、木綿豆腐 玉ねぎ		
	鶏の照り焼き 鶏もも肉	鮭ザンギ 鮭、しょうが、ニンニク 小麦粉	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、ニンニク、しょうが 長ねぎ、ごま油		
	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん ごま	さっぱりサラダ キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	もやし和え もやし、にら、にんじん		
バナナ	みかん	りんご			
もちもの	はし	はし	はし・スプーン		
おやつ	たべっこどうぶつ 牛乳	きなこパンケーキ 牛乳	ミックス粉、きな粉 チョコイス 牛乳		