



# 食事だより



1月の献立ではおせち料理を始め、日本各地の郷土料理を取り入れています。子どもたちが毎日を健やかに過ごせるように、願いを込めて作ります♪

## <1月の郷土料理抜粋>

★がめ煮(福岡)…正月やお祝い事時に食べるとされているいわゆる筑前煮のような料理。たくさんの食材を一度に煮ていて、たくさん噛むことで健康を促進します。

★ばち汁(兵庫)…醤油ベースのつゆに素麺が入った体温まる料理。野菜と油揚げで栄養バランスが良く、風邪を予防します。そうめんを作る際にできる麺の端を切った両端が、太鼓をたたく「ばち」に似ていることが由来だそうです。

★きりざい(新潟)…肉や魚が高級な時代に、満腹感を得るために刻んだ野菜を納豆と混ぜた知恵が詰まった料理。納豆の風味が嫌いな子や、野菜嫌いな子にも食べやすいビタミン満点の料理です。

★子和え(北海道・青森)…新鮮なたらこが手に入る地域で、人参などの明るい色を加えてこんにゃくと合わせて炒った料理。新年に子和えを食べることで、食に対する感謝を改めて思い起こします。

郷土料理とは、その土地の食材を使用して、大切な人の健康を考え、工夫して作られた料理です。お祝い事がある際に家庭で作られることが多い郷土料理ですが、残念ながら最近では作られる頻度が減ってきている傾向にあります。子どもたちには、より多くの郷土料理を食べて、食材への興味と感謝を「いただきます」とともに感じてもらえるよう、キッチンから発信していきたいと思います。

## <今月の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	547	21.0	207	2.2	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
1～2歳児	488	19.2	254	1.8	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
					ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

### <子和え(青森県)>…4人分

1月22日(水)の  
昼食で出します!



- ・たらこ …1/2腹くらい
- ・糸こんにゃく …100gくらい(食べやすい大きさに切る)
- ・人参 …1/3本(太めの千切り)
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1/2
- ・油 …適量

- ① 鍋にたらこと油を入れ、炒める。たらこをほぐす。
- ② 人参、糸こんにゃくを入れて、さっと炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖を入れ、味が染みるまで煮る。 完成!



温かいものも、冷ました状態もどちらも美味しいです。  
ごま油を使用すると、さらにコクが出ます。  
ボリュームのある日本らしい一品です。

