



子どもたちの元気な挨拶とともに、新年のスタートを切りました。今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

今月の目標は「郷土料理について知りましょう」です。毎月食育の日に給食でも実施している郷土料理を紹介しています。ご家庭でもお子さんと一緒に探してみましょう。

## 郷土料理ってなあに？

郷土料理とは、日本の各地域で産物を上手に活用して、風土にあった料理として食べられてきました。普段の食卓でも作って、味わってみましょう。

★今月の目標★

郷土料理について  
知りましょう

## 郷土料理を見つけよう！



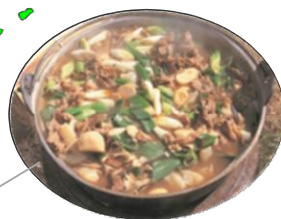
【広島県】もぶり



【富山県】たら汁



【滋賀県】打ち豆汁



【山形県】芋煮



【熊本県】がね揚げ



おきなわ



【茨城県】すだれ麩のごま酢和え



【東京都】ちゃんこ鍋



出典：農林水産省 Web サイト

[https://www.maff.go.jp/jkeikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu42\\_6\\_hiroshima.html](https://www.maff.go.jp/jkeikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu42_6_hiroshima.html)

### <献立紹介>



### ちゃんこ鍋(東京都の郷土料理) ~4人分~

(材料)

・だし汁	適量	・ねぎ	1/3本
・鶏肉	120g	・えのきたけ	40g
・白菜	1/8本	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/5本	・みりん	小さじ1
・焼き豆腐	120g	・塩	適量

- ① 材料をそれぞれ一口大に切る。
- ② だし汁を煮立たせる。
- ③ ②に①を入れ、火を通す。
- ④ 調味料で味をととのえる。

野菜がたっぷり

とれる郷土料理です！

●元旦●

1月1日は、1年の始まりの日で、正月飾りを飾ったり、おせちや雑煮などを食べたりして、新年を祝います。お正月の料理を楽しみましょう。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

1月は茨城県の『すだれ麩のごま酢和え』を提供します。

# 1月のランチメニュー

👑にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
5	月		じゃこせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・白菜ひたし・豆腐のみそ汁	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
6	火	避難消火訓練	ウエハース・牛乳	ごはん	蒸しかまぼこ・もやししょうゆ和え・高野豆腐五目煮	ハッピーターン	牛乳
7	水		ソースせんべい・牛乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き・ブロッコリー・はるさめスープ	七草がゆor七草おにぎり	牛乳
8	木	一号認定児始業	パンブキンせんべい・牛乳	ゆかりごはん	豚肉のごまだれ焼き・水菜サラダ・切干大根含煮	野菜コンソメリング	牛乳
9	金	交通安全指導 保育体験	白い風船・牛乳	ごはん	カレーポテトコロッケ・ほうれんそうひたし・冬野菜みそ汁	ぼたぼた焼	きになる野菜
10	土		お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・ゼリー・牛乳	星たべよ	みかんジュース
13	火	アッキー体操(A)	麩のラスク・牛乳	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き・トマト・厚揚げのそぼろ煮	きなこ蒸しケーキ	牛乳
14	水	アッキー体操(B) 身体計測(~16日)	こめせんべい・牛乳	食パン	鮭のマスタード焼き・いそ和え・豆乳シチュー	コーンのおほしさま	牛乳
15	木	体操教室(C・とことこ) 保育体験	まがりせんべい・牛乳	ひじきごはん	ささみフライ・ふろふき大根の甘みそかけ	ひとくちしょうゆせんべい	牛乳
16	金		マカロニのあべかわ・牛乳	ごはん	ひき肉入りオムレツ・ブロッコリーひたし・きんぴらごぼう	黒糖米粉蒸しパン	牛乳
17	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・ゼリー・牛乳	アンパンマンソフトせんべい	りんごジュース
19	月		caせんべい(うま塩味)・牛乳	ハヤシライス	すだれ麩のごま酢和え・はるかオレンジ	おこめリング	牛乳
20	火		アンパンマンおやさいせんべい・牛乳	👑食パン	ポークチャップ・卵のふわふわスープ	お好み焼き	牛乳
21	水	音楽リズム(ほし)	かぼちゃせんべい・牛乳	ごはん	野菜シューマイ・はりはり和え・豚汁	カルシウム塩せんべい	牛乳
22	木	音楽リズム(つき) 保育体験	星たべよ・牛乳	ごはん	チキン南蛮・小松菜ひたし・かぼちゃのうま煮	野菜せん	牛乳
23	金	パネルシアターあそび	みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き・ひじき炒め煮	焼きそば	牛乳
24	土		小魚家族・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・ゼリー・牛乳	ハッピーターン	グレープジュース
26	月		コーンクッキー・牛乳	ごはん	鶏肉の照焼き・大根サラダ・なめこのみそ汁	水族館のなかまたち	牛乳
27	火	保育体験	牛乳・やわらかおかき(のり塩)	ごはん	さばのみぞれ煮・マリネサラダ・厚揚げと野菜のあんからめ	カルシウムせんべい	牛乳
28	水		バナナ・牛乳	青菜ごはん	豆腐のうま煮・ほうれんそうのごま和え	フルーチェ	お茶
29	木	こども防犯教室	ふかし芋・牛乳	ごはん	魚の磯辺揚げ・チャブチエ	きなこフレンチトースト	牛乳
30	金		のりものビスケット・牛乳	食パン	チーズ入りオムレツ・ひじきサラダ・鶏肉のトマトジュース煮	ぱりんこ	牛乳
31	土		ハイハイン・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・ゼリー・牛乳	ぼたぼた焼	みかんジュース