19日は食育の日

お雑煮

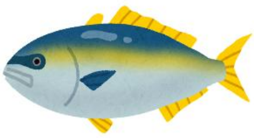
お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代からといわれています。
正月にやってくる「年神さま」に供えた餅やさといも、にんじんなどを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。
一般的に、東日本では焼いた角餅を入れたしょうゆ仕立て、関西・四国ではゆでた丸もちを入れたみそ仕立て、中国・九州地方ではゆでた丸もちを入れたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。
ご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか。それぞれのご家庭の味を子どもたちにも伝えていきましょう。

七草がゆ

七草がゆを食べる１月７日は、「人日の節句」です。七草がゆは、春の七草を使って作り、新しい年の無病息災を願って食べます。
また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給するすばらしい行事食といえます。

※春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）

今月の食材はぶり



ぶりは、成長するにつれて大きさで呼び名が変わる出世魚で、70～80 ㎝以上の成魚をぶりと呼びます。成長過程の呼び名は、地域により名前が変わります。
旬は、秋から冬ですが、近年養殖や冷凍ものが１年中出回っています。
天然のものは大きさやブランドで価値が変わり冬にとれるものを寒ブリといい、脂のりがよくたっぷりと栄養を蓄えています。
刺身、煮つけ、照り焼き、から揚げといろいろ楽しめます。

横須賀市民生局福祉こども部子育て支援課

１月の食事のおたより

消費期限と賞味期限の違いは？

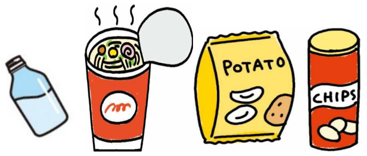
加工食品には、「消費期限」と「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

☆消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキ、総菜、弁当など傷みやすい食品に表示されています。

☆賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。
※開封した食品は早めに食べきりましょう。



今月のレシピ

煮魚

【材料】ぶり（切り身）50g
水 50ml　しょうゆ５g
みりん３g　砂糖 4g
酒 2g　生姜 0.1g

【作り方】
① 鍋に、水・調味料・皮をむいて薄切りにした生姜を入れてひと煮立ちさせ、魚を入れて煮る。
（落し蓋をして弱火で 10 分程度目安に煮る）

※園では、20 日（火）の給食でいただきます。

今月の食材クイズ

旬がなく、１年中おいしく食べられる野菜は何でしょうか？
Ａゴーヤー　Ｂもやし
Ｃじゃがいも

もやしは、大豆などの豆類の種子を水だけで人口栽培したもの。
日光もいらず、天候や季節も関係なく育つため旬はない。茎が白くて太くしっかりしているもの、根に透明感があるものを選ぶとよい。

答え　Ｂもやし

横須賀市民生局福祉こども部子育て支援課

3～5歳児用 令和7年度 1月

主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

（月～金曜日の提供目安）
585 23.4 17.6 1.6
昼食＋おやつ

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
5	月	 **ご飯**（米） **ツナカレー**（ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩） **キャベツとコーンのソテー**（キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう） **醤蛋**（卵、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが）	**ミルク** **バターケーキ**（バター、砂糖、卵、干しぶどう、小麦粉）	653	19.5	23.5	2.8
6	火	**ご飯**（米） **かじきの地中海ソテー**（かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぷん、油、バター、酢） **ゆで野菜**（キャベツ、にんじん） **豚汁（大根入り）**（じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐）	**ミルク** **黒みつ蒸しパン**（小麦粉、じゅうそう、黒砂糖、水、干しぶどう）	574	24.3	11.4	2.3
7	水	**わかめご飯**（米、わかめごはんの素） **コーンチャウダー**（クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリンピース、塩、こしょう、牛乳） **切干大根のサラダ**（切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま） **乳酸菌飲料** 	**ミルク** **チャーハン(ケチャップ風)**（米、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、ケチャップ、塩、スープの素）	684	22.4	15.3	1.5
8	木	**ご飯**（米） **照り焼きチキン(60g)**（鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが） **ほうれん草のごまあえ**（ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ） **冬野菜のスープ**（中華スープの素、にんじん、はくさい、たまねぎ、ハム、しょうゆ、塩、こしょう、卵、チンゲンサイ）	**ミルク** **フレンチトースト(いちごジャム)**（食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、いちごジャム）	559	29.4	15.5	3.4
9	金	**赤飯** （あずき(乾)、黒ごま、塩、もち米、うるち米） **とりの松風焼き**（鶏ひき肉、卵、みそ、砂糖、でんぷん、油、ごま） **ゆでブロッコリー**（ブロッコリー、塩） **すまし汁**（はんぺん、みつば） **フルーツきんとん**（さつまいも、砂糖、りんご、塩）	**ミルク** **おしるこ**（あずき(乾)、砂糖、塩） **せんべい**（せんべい）	731	26.5	9.5	1.3
10	土	**カレーうどん**（干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、しょうゆ、砂糖）	**お茶** **お菓子**	230	9.0	3.8	2.8
13	火	**ご飯**（米） **鮭のマヨネーズ焼き**（生鮭、塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、マヨネーズ、クリームコーン缶） **変わりきんぴら**（さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリンピース、ごま） **ほうれん草と肉団子のスープ**（豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぷん、ほうれんそう、スープの素、水、ラード）	**ミルク** **ピザトースト**（食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン）	611	30.2	19.7	2.6
14	水	**ご飯**（米） **カレー**（豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩） **コールスローサラダ(ハム)**（キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう） **ヨーグルト**	**ミルク** **シュークリーム**（バター、水、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス）	649	23.6	18.3	2.2
15	木	**ご飯**（米） **ハムカツ**（ハム、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース） **ゆでキャベツ**（キャベツ） **五目みそ汁**（だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう）	**ミルク** **バナナケーキ**（卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油）	611	20.6	16.9	2.3
16	金	**パン**（ロールパン） **ハンバーグステーキ**（豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、ソース、ケチャップ） **ゆでキャベツ**（キャベツ） **じゃがいものポタージュ**（じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう）	**お茶**（ほうじ茶(浸出液)） **いなり寿司**（米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素）	542	19.5	19.6	1.7
17	土	**ソース焼きそば**（中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり）	**お茶** **お菓子**	188	8.4	3.7	0.6
19	月	**ご飯**（米） **炒り豆腐**（豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリンピース） **いそあえ**（キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり） **すまし汁**（なると、長ねぎ）	**ミルク** **パンプキンパイ**（ぎょうざの皮、かぼちゃ、干しぶどう、砂糖、揚げ油）	548	20.3	14.6	1.4
20	火	**ご飯**（米） **煮魚**（ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが） **中華風サラダ**（はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、黒ごま） **みそ汁**（だいこん、油揚げ）	**ミルク** **クッキートースト**（食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー）	724	29.0	26.7	3.2
21	水	**ご飯**（米） **キーマカレー**（豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ） **キャベツの甘酢あえ**（キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢） **発酵乳**	**ミルク** **ごま入りあんまん**（あずき(乾)、砂糖、塩、ごま油、すりごま、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、ぬるま湯、油）	661	22.6	12.2	1.1
22	木	**五目チャーハン**（米、中華スープの素、ごま油、豚ひき肉、卵、油、にんじん、ピーマン、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう） **ささ身フライ**（鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ケチャップ） **ゆでブロッコリー**（ブロッコリー、塩） **春雨スープ(ほうれん草)**（はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵） **ミニヨーグルト** 	**お茶**（ほうじ茶(浸出液)） **アイスクリーム**（アイスクリーム） **せんべい**（せんべい）	733	33.5	24.5	1.7
23	金	**ご飯**（米） **揚げワンタンのくずあんかけ**（ワンタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぷん） **マカロニサラダ**（マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ） **のっぺい汁**（さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、かまぼこ、でんぷん）	**ミルク** **おにぎり**（米、さけ(塩)、焼きのり）	697	21.8	19.2	1.9
24	土	**スタミナ焼きうどん**（ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩）	**お茶** **お菓子**	200	6.2	6.1	1.9
26	月	**ご飯**（米） **変わり肉じゃが**（豚肉、じゃがいも、揚げ油、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、グリンピース） **春雨の酢の物**（はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖） **みそ汁**（はくさい、油揚げ）	**ミルク** **アイスボックスクッキー**（小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖）	598	18.0	17.1	2.0
27	火	**ご飯**（米） **さばのみそ煮**（さば、酒、砂糖、しょうゆ、しょうが、みそ） **小松菜の変わりごまあえ**（こまつな、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ） **すまし汁**（豆腐、長ねぎ）	**ミルク** **チヂミ**（豚ひき肉、にら、にんじん、ごま油、長ねぎ、小麦粉、でんぷん、卵、だしの素、水、油、酢、しょうゆ）	583	26.3	18.2	1.9
28	水	**ご飯**（米） **チキンカレー**（鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩） **ほうれん草とコーンのソテー**（ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう） **みかんゼリー**（みかんゼリー）	**ミルク** **さつまいものようかん**（さつまいも、砂糖、水、寒天）	598	17.6	10.3	2.1
29	木	**ご飯**（米） **シュウマイ**（シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん） **ひじきの炒り煮**（ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリンピース、さつま揚げ） **卵スープ**（スープの素、塩、長ねぎ、卵）	**ミルク** **カスタードプリン**（湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス） **せんべい**（せんべい）	597	22.5	13.3	1.8
30	金	**ご飯**（米） **コロッケ**（じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース） **ゆでキャベツ**（キャベツ） **みそ汁**（えのきたけ、豆腐、長ねぎ）	**ミルク** **五平餅**（米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース）	672	22.3	16.4	2.1
31	土	**あんかけ焼きそば**（中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぷん）	**お茶** **お菓子**	202	8.2	4.5	2.0