

給食だより 1月号

令和6年1月1日
株式会社食養の杜とやま

あけましておめでとうございます。
今年も寒さに負けず、美味しいごはんを食べて元気に過ごしましょう。
今月の目標は「食事のマナーを身に付けましょう」です。



今月の目標は「食事のマナーを身に付けましょう」です。

正しい姿勢や挨拶・食べ方・食器の使い方を知り、食事のマナーについて考えましょう。

食事やおやつの前には
手洗いをする。



正しい姿勢で食べる。

お皿に顔を近づける
のではなく、食器を
持って、背中がまっすぐで。
正しい姿勢で食べる
ことは、噛む力・歯並び
にも影響します。



食べ物を口に
入れたまま
話をしない。
口を閉じて食べる。



心をこめて「いただきます」



食器やはしを正しく持って
食べる。



好き嫌いをせず
残さず食べて、
「ごちそうさまでした」



献立紹介

材料(4人分)

そうめん(乾)...100g
しめじ...40g
かまぼこ...24g
三つ葉...12g
だし汁...800ml
調味料A
淡口醤油...小さじ1/2
酒...小さじ1
塩...少々

農林水産省HP
うちの郷土料理より

にゅうめん

紹介しているにゅうめんの材料はお吸い物替わりの量ですが、食事として作られることも多いのではないのでしょうか。麺や具材はお好みの量で。

- ①素麺は沸騰したたっぷりの湯にさばきながら入れ、軽くかき混ぜ、ゆであがったら冷水でよくもみ洗いしてざるにあげ、水を切っておく。
- ②温めただし汁に調味料Aを入れ、味付けする。
- ③しめじは小房に分け、かまぼこは3mmの厚さに切り、②に入れ軽く煮立たせる。
- ④うつわに素麺を入れ、③の具材とともに注ぎ、三つ葉を添える。

ゆでた素麺を一度冷水でしめるのがポイントです！



今月の「日本の味めぐり」メニューは奈良県の名物「にゅうめん」です！
奈良県桜井市三輪は素麺発祥の地とされています。

有名な「三輪素麺」はこの地の素麺です。



1200年以上も前に神社で疫病と飢餓に苦しむ民のために作ったものが素麺の起源とされています。水の豊富な三輪山麓地域は小麦を育て、水車製粉が発達したことで、良質な小麦粉が製造されてきました。冬の厳しい寒さと晴天日が多いことが素麺の製造に適していたこともあり、江戸時代のグルメ本である「日本山海名物図鑑」には三輪素麺が日本一である旨の記載があるほどです。

農林水産省HP参照

今月の目標

食事のマナーを身につけましょう！



の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に奈良県の「にゅうめん」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
4	木	ビスコ/お茶	★ 五分つきごはん・鮭塩焼き・フライドポテト・いんげん煮物	ベジタべる/豆乳
5	金	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・ひじき煮・大根味噌汁・果物	野菜せん/野菜ジュース
6	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
9	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 青菜ご飯・豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ・ゆでブロッコリー	アンパンソフト せんべい/お茶
10	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの磯部揚げ・含め煮・カリフラワーの酢の物	ぱりんこ/ジュース
11	木	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のゆかり焼き・厚揚げ煮・小松菜浸し	カルシウムせんべい/牛乳
12	金	雪の宿黒糖みるく/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・コーン和え・果物	マリービスケット /野菜ジュース
13	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ぶちポテト/ジュース
15	月	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・高野豆腐煮・和風サラダ	ハーベストセサミ/牛乳
16	火	ソフトサラダ/牛乳	★ ゆかりごはん・サワラのみそ焼き・塩昆布和え・粉ふき芋	ハッピーターン/お茶
17	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の塩こうじ焼き・白菜と高野豆腐のすき焼き風・ごま和え	きなこ餅せんべい/ジュース
18	木	ポテとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・スズキの唐揚げ・かぼちゃ煮・カブのマリネ	サラダうす焼き せんべい/牛乳
19	金	マリービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の海苔焼き・お浸し・にゅうめん・果物	星食べよ/野菜ジュース
20	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
22	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の唐揚げ・厚揚げ煮・おかか和え	ソフトサラダ/豆乳
23	火	のりわかめせんべい/牛乳	★ ひじきご飯・アジ香味焼き・豆腐うま煮・コーン和え	ビスコ/お茶
24	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜・さつま芋甘露煮・ゆでブロッコリー	RITZ/ジュース
25	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のトマト煮・金時豆・ごま和え	ぱりんこ/牛乳
26	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの磯焼き・ナムル・えのきのすまし汁・果物	きなこ餅せんべい/野菜ジュース
27	土	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンソフト せんべい/ジュース
29	月	ポテとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のゴマ焼き・高野豆腐煮・ゆかり和え	ハーベストセサミ/牛乳
30	火	白い風船/牛乳	★ わかめごはん・赤魚塩麹焼き・五目豆・りんごサラダ	おさつスナック/お茶
31	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	ぼたぼた焼き/ジュース

16日(火)お誕生会 元気ソースせん

★が主食です。