

1月台所だよ

おおむたこども園
栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5・19	6・20	7・21	8・22	23	10・24
午前食(昼食)	揚げ鶏のごまだれ ほうれん草白和え 甘辛じゃが芋 かぶのみそ汁	豆腐入り松風焼き ブロッコリー和え 人参から揚げ 白菜のみそ汁	七とこずし※ ぶりの塩焼き 紅白なます 青さのすまし汁	しらす入りがね 高野豆腐の煮物 キャベツの香り漬 もやしのみそ汁	揚げ出し豆腐 ささみ野菜サラダ 焼きさつまいも しめじのみそ汁	豚肉の甘辛丼 大根の味噌汁
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ	油みそおにぎり	ぜんざい	牛乳 黒糖蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	のりおにぎり
日	26	13・27	14・28	15・29	16・30	17・31
午前食(昼食)	鶏の塩こうじ焼 青梗菜の和え物 炒り豆腐 キャベツのみそ汁	牛肉のしぐれ煮 やみつきキャベツ かぼちゃの天ぷら 豆腐のみそ汁	魚の照り焼き 千切り大根酢の物 ほうれん草炒め 豆乳のみそ汁	おでん ゆで卵 きゅうり酢の物 玉ねぎのみそ汁	魚のかばやき 里芋と小松菜和え ひじきの佃煮 もやしのすまし汁	炊き込みご飯 じゃが芋みそ汁
午後食(おやつ)	果物クリーム和え	おこわおにぎり	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 里芋菓子	豆乳もち	果物 チーズ

- ・献立は変更する場合があります。
- ・ごはん、納豆（土曜日以外）、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・9日（金）はお弁当の日（初詣）
- ・15日（木）はめの餅作り
- ・11日（日）は鏡開き、園では7日（水）にぜんざいを提供します。
- ・七とこずしは7日（水）のみで、21日（水）は、ごはんとかぼちゃのおかか煮が1品付きます。

【七とこずし】都城郷土料理

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」といい、都城地方は、旧島津藩に伝わる郷土料理「七とこずし」を食べる習慣があります。都城地方では、雑炊のことを「ずし」といいます。昔は正月の七日のことを「ななとこさんの日」といい、子どもの成長を願い、数え7歳の子どもの晴れ着を着て近所を7件回り、七草を炊き込んだ雑炊（ずし）をもらう行事でした。一般の「七草がゆ」とは違い、大根、人参、ごぼう、もやし、せり、白菜、しいたけなどの野菜や丸もちなどを入れて作ります。

【春の七草】

- ① せり……風邪予防、貧血予防
- ② なすな（ぺんぺん草）……解熱、利尿効果
- ③ ごぎょう（ははこ草）……吐き気、痰、解熱効果
- ④ はこべら（はこべ）……利尿作用、むくみ緩和
- ⑤ ほとけのざ（こおにたびらこ）……整腸作用、解熱効果
- ⑥ すずな（かぶ）……貧血予防、しもやけ、そばかす予防
- ⑦ すずしろ（だいこん）……咳や喉の痛みの緩和

これらの野草は、風邪予防になるビタミンやミネラルが豊富で、冬の時期に不足がちな栄養素を補い、体の調子を整える効果があります。

