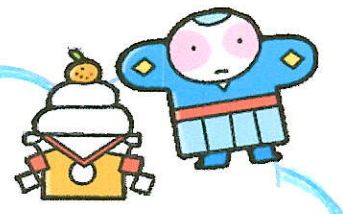
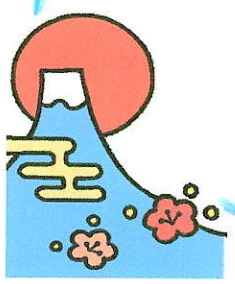
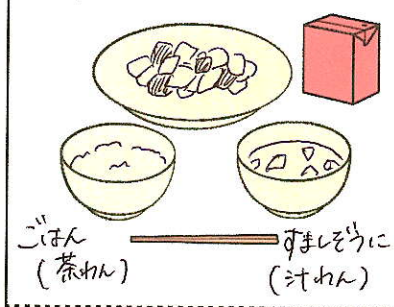
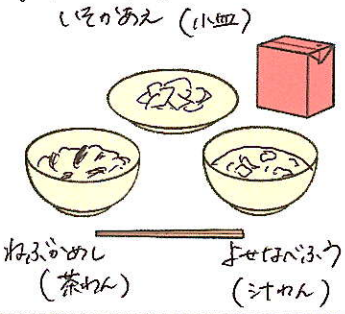
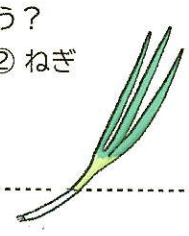
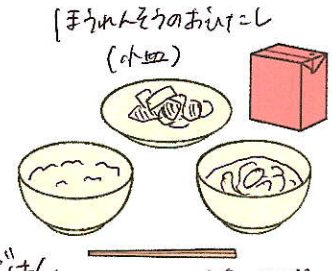
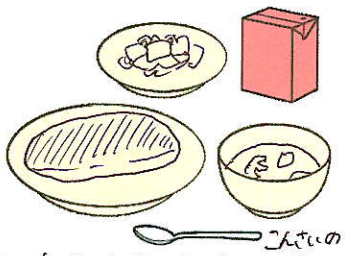
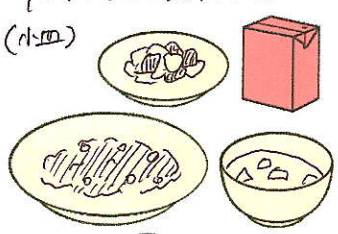
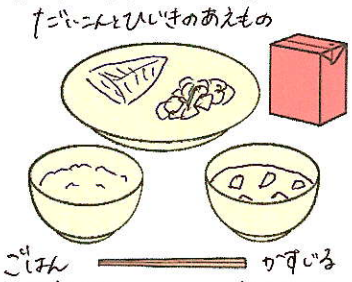
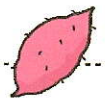
きゅうしょくカレンダー 1月 No.1





	9（木）	10（金）
はいぜん	やさしのにしめ（お皿）  ごはん（茶わん）　すましそうに（汁わん）	ほうれんそうともやしのしそがあえ（小皿）  ねぶかめし（茶わん）　よせなべふう（汁わん）
ひとくちメモ	**クイズ①** 「雑煮」には、日本全国で色々な種類がある。 ○か×か？ **こたえ** ○ 雑煮は、もともと年神様にお供えしたその土地の産物ともちを煮たものでした。鯛やかにが入ったもの、小豆が入った甘いものなど、地域によって色々な種類があります。	**クイズ②** 「根深飯」の「根深」とは、何の食材のことでしょう？ ① 油揚げ　② ねぎ  **こたえ** ② ねぎ ねぎは土を盛り上げて根を深く長く育てることから、「根深」という別名がつきました。旬のねぎをたくさん使ったごはんです。味わっていただきましょう。

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
はいぜん	**成人の日**	ほうれんそうのおひたし（小皿）  ごはん（茶わん）　うちこみじる（汁わん）	コールスローサラダ（小皿）  こくとうパン（パン皿）　こんさいのクリームシチュー（汁わん）	チンゲンサイのちゅうかあえ（小皿）  やきめしふう（カレー皿）　ワンタンスープ（汁わん）	ほっけのいちやぼし（お皿） だいこんとひじきのあえもの  ごはん（茶わん）　かすじる（汁わん）
ひとくちメモ		**クイズ③** 「打ち込み汁」はどこの郷土料理でしょう？ ① 京都府 ② 香川県 ③ 長野県 **こたえ** ② 香川県 「打ち込み汁」は、香川県の農村の冬の日常食のひとつです。小麦粉と水だけで打っためんをそのまま煮込んでつくることから「打ち込み汁」と名付けられました。	**クイズ④** 次のうち、根菜でないものはどれでしょう？ ① ごぼう　② にんじん ③ キャベツ　④ さつまいも ⑤とうもろこし  **こたえ** ③ キャベツ、⑤ とうもろこし ごぼう、にんじん、さつまいもは、土の中の根を食べる「根菜」です。それに対して、キャベツは葉を、とうもろこしは実を食べる野菜です。	**クイズ⑤** 「ワンタン」を漢字で書くと、ある漢字が入ります。それは何でしょう？ ① 雲　② 雨　③ 虹 **こたえ** ① 雲 「ワンタン」は漢字で「雲呑」と書きます。スープに浮かぶワンタンが雲のように見えることからこの漢字がつきました。	**《毎月19日は食育の日》** 今月は、食塩に注目した献立が登場します。食塩は「塩化ナトリウム」という形で体内に存在しており、体内の水分を調整したり、筋肉や内臓の働きを助けたりしています。普通の食事をとっていると食塩が不足することはほとんどありませんが、食塩は加工食品や調味料に多く含まれているので、知らず知らずのうちに取り過ぎてしまうことがあります。普段からしょうゆのかけ過ぎなどに気をつけましょう。

クイズ　次の写真は何の花でしょう？　花と下の食べ物を線で結んでみましょう。　こたえはNo.2を見てね！

みかん

春菊

大根

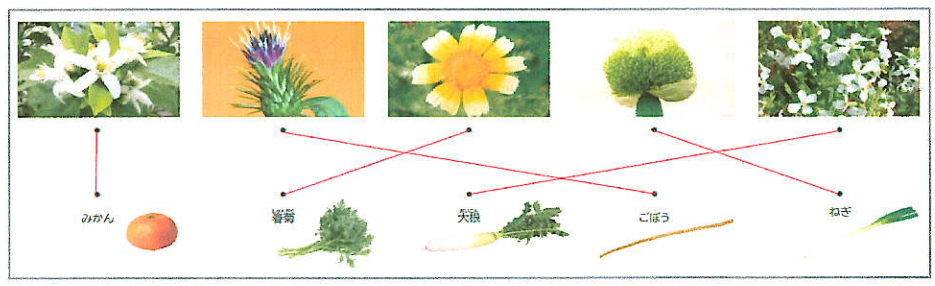
ごぼう

ねぎ

きゅうしょく カレンダー 1月 No.2

石けんを使った
手洗いで
かぜを予防しょう

No.1 クイズのこたえ ↓



	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
はいぜん	こうやどうふのあまずあんかけ（お皿） ごはん（茶わん） ニラスープ（汁わん）	にるだけてりてりチキン（お皿） うのはなのいりに ごはん（茶わん） ほうれんそうとしめじのすましじる（汁わん）	はりはりづけ（小皿） こがたパン（パン皿） ごもくそば（汁わん）	ポークカレーライス（カレー皿） フレンチサラダ（小皿）	よどだいこんのにもの（お皿） ごはん（茶わん） ぐきわかめのつくだに ふたじる（汁わん）
ひとくちメモ	**クイズ⑥** ニラのにおいと同じにおいのものはどれでしょう？ ① 納豆 ② にんにく ③ ピーマン	**クイズ⑦** 「卯の花」とは、何の食べ物のことでしょう？ ① 菜の花 ② カリフラワー ③ おから	**クイズ⑧** 「はりはり漬け」という名前の由来は何でしょう？ ① 「はりはり」とした食感だから ② 針のように細い切り方だから	**クイズ⑨** 「フレンチドレッシング」は、どこの国で生まれたドレッシングでしょう？ ① フランス ② アメリカ ③ ドイツ	**クイズ⑩** 「淀大根」は久御山町の特産品ですが、別名何というでしょう？ ヒント：「しょ」から始まります。
	こたえ ② にんにく にんにくやニラには、「アリシン」という特有の強い香りが含まれています。アリシンには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。	**こたえ** ③ おから おからは、大豆を煮て粉々にしたものを絞り、豆乳と分けたときに残る絞りかすです。初夏に咲く「卯の花」という花に似ていることから、この名前がつきました。	**こたえ** ① 「はりはり」とした食感だから 「はりはり漬け」は、新潟県の郷土料理です。切干大根の食感が「はりはり」としていることから、この名前がつきました。	**こたえ** ② アメリカ フレンチドレッシングは、アメリカで生まれたドレッシングの基本となるものです。油、酢、塩、こしょうを使って作ります。	**こたえ** 聖護院大根 京都の平安神宮の近くにある、「聖護院」という地区で栽培されていたことから「聖護院大根」と呼ばれます。

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
はいぜん	あがたまどん（カレー皿） いためなます（小皿）	さかなのたつたあげごもくにまめ（お皿） ごはん（茶わん） ふのすましじる（汁わん）	ツナサラダ（小皿） コッペパン（パン皿） ミネストローネ（汁わん）	しょくさいのゆかりあえ（小皿） ごはん（茶わん） みそおでん（汁わん）	トンポーロー ぶう きゅうりのかふうづけ（お皿） ごはん（茶わん） わかめスープ（汁わん）
ひとくちメモ	**クイズ⑪** おせち料理に入っている「なます」には願いが込められています。それは何でしょう？ ① 家が安定しますように ② お金持ちになれますように	**クイズ⑫** 「竜田揚げ」の「竜田」は、何の名前からつけられたでしょう？ ① 川 ② 海 ③ 山	**クイズ⑬** 「ミネストローネ」という名前のもとになった言葉の意味は何でしょう？ ① 高級食品 ② まかない ③ 残り物	**クイズ⑭** 「みそおでん」はどこの郷土料理でしょう？ ① 北海道 ② 愛知県 ③ 大阪府	**クイズ⑮** 「トンポーロー」の「トン」とは、「豚」という意味である。 ○か×か？
	こたえ ① 家が安定しますように なますに使われる大根とにんじんは根菜です。根菜は土の中に根を張ることから、家や家業が安定しますように、という願いが込められています。	**こたえ** ① 川 「竜田揚げ」は、奈良県にある紅葉で有名な「竜田川」にちなんで名付けられました。揚げた後の赤色が竜田川に浮かぶ紅葉のようであることが由来です。	**こたえ** ② まかない まかないとは、料理人が自分たちの食事のために、あり合わせの材料で作る料理のことをいいます。ミネストローネには、まかないのように色々な具材が使われます。	**こたえ** ② 愛知県 「みそおでん」は、八丁みそで有名な愛知県の郷土料理です。おでんの味付けや具材は、地域によって変わるので、調べてみるとおもしろいかもしれません。	**こたえ** × 「トン」の意味は「豚」ではなく、人の名前です。「トンポーさん」という人が気に入って食べた料理であることから、この名前がつきました。