

1月10日（水）

にこ みそ煮込みうどん

みそ煮込みうどんは、愛知県
の郷土料理です。本場のうどん
は、太くてこしがあります。
愛知県の料理には、みそ煮込
みうどん以外にも、みそカツや、みそおでんなど、
はちちょうつか
うものがたくさんあります。

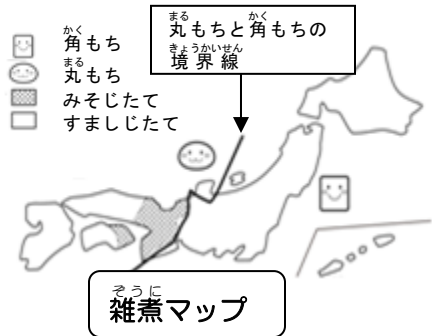
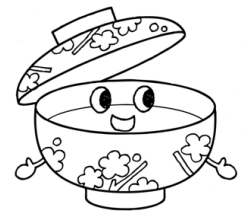


1月12日（金）

しらたまぞうに

雑煮は正月を祝う料理で、地域に
よって味も材料もさまざまです。角
もちか丸もちか、すまし仕立てかみ
そ仕立てかで大きく分かります。ま
た、えびやぶりを入れたり、あん入
りのもちを入れる地方もあります。岸和田では丸もちに白みそ、
だいこん、にんじん、さといもなどを入れることが多いです。

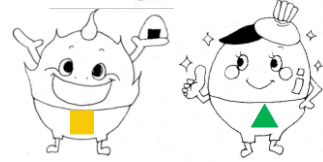
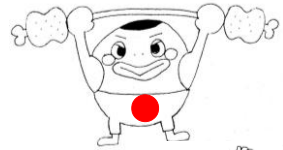
⚠ しらたま雑煮には、しらたまもちが入っています。
のどに詰まらせないように、注意しましょう。



岸和田では丸もちに白みそ、
だいこん、にんじん、さといもなどを入れることが多いです。

1月19日（金）

まいつき 毎月19日は食育の日



たべもののはたらき

こまつな



からだ ちょうし ととの 体の調子を整える



こまつなは、冬ふゆにおいしい野菜やさいです。「体からだの調子ちょうしを整ととのえる」ビタミンという栄養素えいようそを多くふく含みます。他にほか、骨ほねをじょうぶにするカルシウムも含ふくんでいます。

1月30日（火）

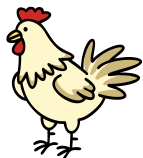
ちゃんこなべ

クイズ

ちゃんこは、おすもうさんのつくる料理りょうりのことです。

ちゃんこなべには、縁起えんぎを担かついだたべものはいが入っています。それは何なんでしょうか。

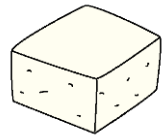
① とり肉にく



② はくさい



③ とうふ



こたえ

① とり肉にく

すもうは、手てをつくと負けまなので、4本足ほんあしのぶたや牛うしの肉にくではなく、2本足ほんあしで立つたとりの肉にくを使つかいます。