

# 給食だより1月

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子どもたちの安心安全で食べたい気持ちを育てられるような給食作りをしていきます。寒さが厳しい時期ですが、良く食べ、よく遊び、良く寝て、元気いっぱい毎日にしましょう。今年もよろしくお祈りします。

## 1月の献立

緑組の個人メニューが続きます。桃組のクラスメニューは『まるパン マーボー豆腐 とうもろこしサラダ スープ』黄組のクラスメニューは『焼きそば 鮭のオープン焼き わかめ味噌汁 みかん』です。

7日(火)七草粥にちなんで『七草風ごはん』、鏡開きは11日(土)ですが9日(木)に園では鏡開きをしますので3時のおやつは『揚げ餅』です。

緑組は16日(木)の給食の『チキンサンドイッチ』は自分たちで作ります。

黄組はトマトからケチャップをつくり餃子の皮にぬってピザにして食べます。

冬野菜がおいしくなってきました。身体を温めるホカホカのシチュー、さつまいのポタージュスープも加わります。

## おいしい行事

### 正月

正月に食べる雑煮は、としがみ年神さまにお供えた餅と野菜と一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、みそ仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

## ● 食育クイズ ●



はくさい1玉に付いている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

① 80枚

② 10枚

③ 50枚

A ① 80枚

品種で違いはありますが、玉になるには、80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。

## 食事と健康

### おせち料理

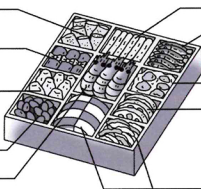
おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

#### 子孫繁栄

- ・数の子…にしんの卵、一腹にたくさん卵がある
- ・昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- ・さといも…親いもに子いもがたくさん付く

#### 健康

- ・黒豆…まめ（勤勉、健康）に過ごせますように
- ・えび…長い腿と腰が曲がった姿から、長生きできますように



#### 豊作

- ・たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
- ・田作り…かたくちいわしを肥料に使った

#### 金運

- ・きんとん…金団という字から金運上昇の願い
- ・れんこん…「運」が付く見返しがいよい

#### 邪気を払う

- ・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄、かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です。

## パクパク 野菜レシピ!

### スロッコリーのみそマヨサラダ

冬が旬のブロッコリーをシンプルに味わえるレシピです。ブロッコリーをゆでる際に少量の油を入れると、水っぽくならず仕上がります。

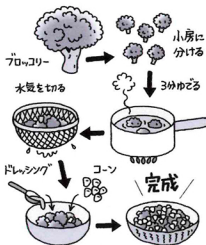
#### (材料)大人2人前

- ブロッコリー……………100g
- コーン (缶詰)……………20g
- 水……………100g
- 油……………小さじ1/2

- ☆ドレッシング (合わせておく)
- みそ……………大さじ1/2
  - マヨネーズ……………大さじ1/2
  - 白すりごま……………小さじ1

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けよく洗う。
- 2 鍋に水と油を入れて湯を沸かし、ブロッコリーを入れて3分ほどゆでて冷水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- 3 ②、コーン、ドレッシングを合わせる。



令和7年1月4日



日の基保育園