



月号 給食だより



あけましておめでとうございます。寒さも本番となり、体調も崩しやすくなります。手洗いやうがいをしっかりと、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。今月は3歳児以上のお子様が昔ながらの餅つきに挑戦します。きなこ、納豆、醤油の3種類の味から自分で味を選べるよう考えています。

おせち料理

おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。おせち料理のおかず1つ一つに意味や由来があります。

〇れんこん…穴が多く空いているので先がよく見えることから、見通しの良い1年を祈るという意味が込められています。

〇数の子…数の子にはしんの子で、子宝の象徴です。子孫繁栄や子宝成就などの願いが込められています。

〇黒豆…黒は厄除けの色とされており、まめに過ごし健康に暮らすことを意味し、一年の無病息災を願います。

〇栗きんとん…栗きんとんの「きんとん」は漢字にすると「金団」とも書き、お金や財宝、金の小判などを連想させる食べ物です。商売繁盛や金運を呼び寄せるという意味が込められています。



七草粥

七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

七草粥に入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。



※保育園でも1月7日のおやつに七草粥を提供します。

余ったおもちの活用法 ~簡単もちピザの作り方~

〇材料
・もち 2~3個
・ツナ1/2缶
・ピーマン1/2個
・チーズ少々
・ケチャップ少々

〇作り方

- ① もちは半分の厚さに切り、ぬるま湯につける。
- ② ピーマンは5mm厚さの輪切り、ツナ缶は汁気をきる。
- ③ フライパンに薄くサラダ油をひき、水気をきったもちを隙間ができないように並べ、弱火にかけ5分ほど焼いて裏返し、ケチャップをぬりツナをおいて、チーズをのせ、蓋をしてさらに5~6分焼いてできあがり。