

1月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



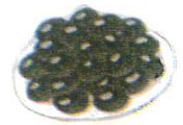
あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。1月は仲睦まじく過ごす月(睦月)とされています。
 新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。
 今年も子どもたちのすこやかな成長と健康を願って安全でおいしい愛情がたっぷり入った
 給食・おやつを作りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。
 まだまだ寒さの厳しい日が続きます。これからも予防を忘れず元気に過ごしていきましょう。

日本の伝統料理

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理には、「めでたいことを重ねる」という意味から重箱につめて重ねられます。
 中につめる料理には、一年を健康で幸せに過ごせるように 五穀豊穡や健康長寿、
 子孫繁栄などの願ひが込められた縁起の良い食べ物が使われています。
 おせち料理を年末に作るというこにも理由があり、新年を家族みんなで静かに迎え、
 一年の幸せを願ひながら味わえるよう、日持ちする甘い味付けのものや酢漬け、煮しめなどが多く作られます。



黒豆
健康に過ごせるように



田作り(ごまめ)
豊作になるように



くわい
芽が出るように



たたきごぼう
細く長く生きられるように



煮しめ(鰯前煮)
家族円満



伊達巻
学問成就



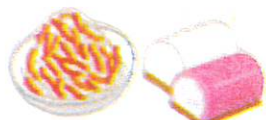
昆布巻
喜ぶ事が多くあるように



栗きんとん
金運がよくなるように



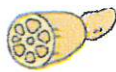
えび
長生きができるように



紅白なす
縁起が良くなるように



数の子 さとこ
子宝が恵まれるように



れんこん
将来の見通しが良くなるように



ぶり
出世ができるように

七草がゆ

~1月7日~

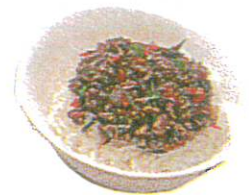
お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め
 若葉が持つ生命力を食べることで”
 病気にたならないと言われてます。
 ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分。
 食物繊維等がたくさん含まれています。



給食では、1月7日(火)のお汁に七草が入ります。

12月給食メニュー

ひじき丼の作り方



<材料> (約3~4人分)

- ・豚ひき肉 160g
- ・ひじき(乾燥) 6g
- ・玉ねぎ 100g(約1/2コ)
- ・人参 80g(約1/3本)
- ・じゃがいも 100g(中1コ)
- ・みりん 小さじ1
- ・生姜(千切) 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・石臼味噌 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・三油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ごはん 適量

<作り方>

- ① ひじきは袋の表記通りに水で戻し、戻たらザルに移し
 さっと洗い、みりんを入れ和えておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、人参は長さ1cm位の千切り、
 じゃがいもは1cm角位の大きさに切り、水にひたす。
- ③ フライパンに油を入れ生姜を炒め、豚ひき肉も入れて
 さらに炒める。
- ④ ③に②の野菜と塩を入れ具材はやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ しょうゆと味噌で味付けをして、最後にまとまりが必要なら
 水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥ ご飯にかける。

・※ 野菜は、お好みの大き・切り方で良いです。
 ・※ 他の野菜や水煮大豆を入れても栄養が増し、おいしいです。
 味をみて調味量は調整してください。

おむすびの日

~1月17日~

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。
 今年で丸30年です。

この時、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ
 被災した人たちの多くの方が心の支えとなり、命をつないだと言
 われています。この経験から、お米を始め、
 食料の大切さやボランティアの善意、震災を忘れない
 ために2000年に定められました。

人と人の温かいつながりが、人と人の心を結んで
 いける関係になるように願ひます。

今は、食事があたり前のようにできている事に
 感謝して、今日もいただきます。



圓でも、自分の手でぎゅっぎゅっにときって作った
 おにぎりは、特別においしい喜び食べている子どもたちです。