

給食だより



《今月の食育目標》

お正月の行事食に
親しみ、日本の文化や
食を楽しもう!

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか? 給食室では今年もおいしいご飯を心を込めて作っていききたいと思います。寒さも本番となり、引き続き感染症が流行しやすい季節です。手洗いやうがいを忘れず、食事をしっかり食べて、元気な身体を作っていきましょう。本年もよろしくお願いします。

おせち料理に込められた思い

おせち料理は、神様へのお供え物として始まった伝統的な料理です。各料理には縁起を担う意味が込められています。おせち料理を食べながら会話を楽しんでみて下さい。

黒豆:「まめ」には、勤勉や体が丈夫であるという意味をもっています。1年も家族皆がまめで元気に過ごせますようにという願いが込められています。

田づくり:カタクチイワシの稚魚を干したもので昔は稲を植える時に田んぼに細かく刻んだコイワシを灰にまぜて肥料にしました。このことから、五穀豊穡の願いが込められています。

紅白なます:大根と人参は土の下に根を張ることから、家族の土台を築くという願いが込められます。



七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広がり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができます。

～春の七草～

*せり 鉄分が多く含まれます。

*なずな 別称ぺんぺん草

熱を下げ尿の出をよくする。

*ごぎょう 風邪予防や解熱に効果がある。

*はこべら 古くから腹痛の薬草として使われていた。

*ほとけのざ 別称タビラコ

*すずな かぶのこと

*すずしろ 大根のこと



保育園では1月7日(水)のおやつに食べます。
みんなで元気に過ごせますように...

消化を助ける酵素がある

だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



みんなで育てた
大根とかぶを食べよう!

園庭で育てた大根とかぶを1月の献立に取り入れました。子どもたちが一生懸命育ててくれた野菜を、自然の恵みに感謝しながら、おいしくいただきたいと思います。



☆今月の新メニュー☆

1月22日(木) 小松菜の白和え



【分量】(5人前)

木綿豆腐 350g 小松菜 200g 人参 70g

しいたけ 40g しょうゆ 30g 砂糖 15g ごま 5g

【作り方】

①豆腐をしっかり水切りする。

②小松菜は2cm幅、人参は千切り、しいたけはスライスに切り、やわらかくなるまで火を通す。

③和え衣を作る。豆腐と調味料をフードプロセッサーにかけ、ごまは細かくつぶせないのですり鉢でする。

④②と③を混ぜて完成。



【コメント】

白和えとは裏ごしした豆腐に白味噌や白ごま、調味料を混ぜた「和え衣」を野菜や山菜、こんにゃくなどと和えた料理です。豆腐の豊富なたんぱく質を摂取でき、様々な野菜と和えるのでビタミンや食物繊維など野菜の栄養素も一緒に摂れます。

③の和え衣を作る際、フードプロセッサーを使わずに豆腐をザルにこして裏ごしし、すり鉢でごまをすったところに、豆腐と調味料を入れ一緒にする方法もあります。

鏡開き



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事です。お正月の間、神様の依り代となっていたお餅を開くことで、神様をお見送りし、さらにそのお餅を食べることで、神様の恩恵を体内に取込んで力を授かり、無病息災を願います。さらに日数が経過し、固くなった鏡餅を食べることで歯固めといって丈夫な歯で長生きしようという意味もあります。

冬野菜を食べよう



白菜、ほうれん草、大根といった冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は「甘くておいしい」、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するために糖度が高くなり、食べたときに甘くておいしいと感じます。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含み、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

いいことづくしの冬野菜を煮物や鍋など体が芯から温まる料理に使って寒い冬を乗り切りましょう!

