

# 1月給食だより

円町まぶね隣保園 2023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)と言われています。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く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。またまた寒さの厳しい日が続きます。これから予防を忘れず元気に過ごしていきましょう。

## お正月にまわる行事食... おせち料理

おせち料理には、「めでたさを重ねる」という意味から、お重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。

<p><b>黒豆</b> まめに働き健康に過ごせるように。</p>	<p><b>ぶりの火炙き物</b> 出世ができるように</p>	<p><b>伊達巻</b> 学問や教養が身につくように</p>	<p><b>たたきごぼう</b> 一家の安泰や細く長く生きられるように</p>	<p><b>エビ</b> 腰が曲まるまで長生きできるように</p>
<p><b>昆布 (こぶまき)</b> よろこぶ事がたくさんあるように</p>	<p><b>栗おん</b> 金運が良くなるように</p>	<p><b>紅白なまめ かまぼこ</b> 縁起が良くなるように</p>	<p><b>数の子 さといも</b> 子宝に恵まれるように</p>	<p><b>わんこん</b> 野菜の見過しめがよくなるように</p>
<p><b>田つくり (こまめ)</b> 豊作になるように</p>	<p><b>くわい</b> 芽がでるように</p>			

## 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することで病気になると言われています。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5日(金)のお汁に入ります。

## 水んこん



ビタミンCが豊富であり、疲労回復、風邪予防に冬にはぴったりの野菜です。また、食物繊維も豊富です。シャキシャキとした歯ごたえの食感を楽しめる水んこんですが、すりおろす事でトロとした食感に変わります。それをみそ汁に入れると、とろみがあり、冷めにくい。身体を温める一品になります。この粘り成分は、弱った胃腸の回復や、咳の鎮静に効果があります。

12月の給食メニューから



## さわらの梅焼きの作り方

とても簡単!! 漬け込み、火炙りだけで出来上がります。

<材料(3人分)>

・さわら 3切れ(小さい切身)  
(圍では1切れ約40gを使用)

調味料  
 ・みりん 小さじ1  
 ・しょうゆ 小さじ1  
 ・梅肉 小さじ1(梅干でも良い)

<作り方>

- ① ボウルやバットに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料に魚を漬け、しばらくおいておく。
- ③ フライパンやグリル等で魚に火が通るまで火炙く。(油が必要なら使用する)

魚は、さわらでなく、他の魚でも良いです。また、鶏肉でもおいしく出来ます。



調味料は、あくまでも目安です。魚の大きさにより調整してください。

※梅の主成分のクエン酸は、エネルギー代謝を高め、疲労回復効果があります。