



1月の給食だよ

祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

明けましておめでとうございます。お休み中はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事でご体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

今月の給食目標・・・色々な食材に興味を持って食べましょう



お正月の食べ物

おせち料理

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かにくらすように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

お雑煮

お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形、だしや味付け、また使用される具材も地域や家庭によって様々です。一年のスタートに我が家だけの特別な雑煮を味わいましょう。

七草かゆ

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないとされています。日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていたようです。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。



おもち

鏡もちや年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材です。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のご飯に相当します。食べすぎには注意しましょう。またのどに詰まりやすいので食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与える時の注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない



今月のレシピ

〈七草風雑炊〉

材料（子ども4人分）

米・・・1合	大根・・・1cm
人参・・・2cm	しいたけ・・・1枚
ほうれん草・・・1枚	かぶ・・・1/3個
里芋・・・1/2個	せり・・・10cm
大根葉・・・少々	和風だし・・・少々
水・・・500cc	塩、しょうゆ・・・少々

作り方

- ① 米は普通に炊いて水で洗っておく。
- ② 大根、人参、かぶ、里芋はいちょう切りに切る。
- ③ しいたけは小さくスライスに切る。
- ④ せり、ほうれん草、大根葉はさっとゆで食べやすいように小さく切る。
- ⑤ 鍋に水を入れ、②③の野菜を煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら④も入れ、和風だし、塩、しょうゆで味をつけすまし汁を作る。
- ⑦ ⑥に①を入れて煮込む。

保育園では七草の雑炊を給食で出しています。中に入れる具材も子どもに馴染みのある食べやすいものになっています。



(1人分)	熱量 125kcal	たんぱく質 2.3g	脂質 0.3g
-------	------------	------------	---------



〈かじきのカレームニエル〉

材料（子ども4人分）

めかじき・・・2切れ	塩、こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1	カレー粉・・・少々
サラダ油・・・適量	バター・・・少々
ケチャップ・・・小さじ2	ソース・・・小さじ1/2

作り方

- ①めかじきは一人分に切り塩、こしょうをする。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ、めかじきにまぶす。
- ③フライパンに油をしいて焼く。

またはオーブンで焼く。（200℃10分程度）

- ④仕上げにバターをのせ余熱で溶かす。
- ⑤ソースとケチャップを混ぜて④にかける。

かじきなどの赤身の魚は低脂肪、高たんぱく質で子ども達に食べてほしい食材の一つです。たんぱく質が不足すると抵抗力が落ち、風邪などひきやすくなります。カレー味でおいしく食べられるのでぜひ試してみてください。



(1人分)	熱量 94kcal	たんぱく質 7.8g	脂質 4.6g
-------	-----------	------------	---------