

給食だより 1月

発行者：渡邊 発行日：H29. 1. 4



あけましておめでとうございます。
年末年始はご家庭でどのように過ごされたでしょうか。
休みが続くと生活リズムも崩れがちなので、体調管理には気を付けていきましょう。
今年も美味しい給食を作れるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



お正月行事



お正月には鏡餅を飾って御節料理を食べて...昔からの風習が色々ありますが、それぞれどんな意味があるのでしょうか。

鏡餅.....鏡餅は神様の魂が宿るものとされています。神様を家に迎え入れてお祝いし、鏡開きになったらお餅を割って、お雑煮などに入れて食べます。そうすることで神仏に感謝し、無病息災を願うとされています。

御節料理...お正月に食べる御節料理にもそれぞれ意味が込められています。

数の子⇒ニシンの卵です。子孫繁栄や子宝の縁起物とされています

黒豆⇒黒は魔除けの色とされています。邪気を払い無病息災を願うとされています。

紅白かまぼこ⇒かまぼこの半円が初日の出に似ていることから縁起物とされています。

また、赤は魔除け、白は神聖を表すので紅白で縁起物とされています。



七草粥



1月7日に七草粥を食べると、その年は病気にもならず健やかに過ごせるといわれています。そのほかにも、年末年始のお祝いで疲れた胃を、休ませる為のものであるともいわれています。七草の種類は、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。

普段はあまり馴染みのない名前ですね。

ご家庭では七種類全てを入れて作るのは中々大変ですが、七草の代わりに葉物のお野菜を入れたお粥で、疲れた胃を休めるきっかけに出来たら良いですね。

給食メニューから

レンコンの甘酢和え



材料(幼児4人分)

れんこん...80g

もやし...80g

にんじん.....40g

お酢.....10g

砂糖.....10g

白ごま...4g

お酢(れんこん用)適量

作り方

①れんこんを薄くスライスし、酢水に漬けておきます。

②にんじんをイチヨウ切りにし、もやしを適度な大きさに碎きます。

③お鍋に酢水を沸かし、れんこんを茹でて冷水で冷まします。

④にんじん、もやしも茹でて、冷水で冷まし、③のれんこんと合わせます。

⑤④にお酢・お砂糖を合わせたものと、胡麻を混ぜて、味が馴染んだら完成です。

栄養価(幼児1人)ほうれん草とえのきのお浸し/1食の必要摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
36/585	1.0/24	0.6/14.6	21/269	0.3/2.0