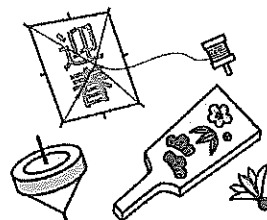


給食だより

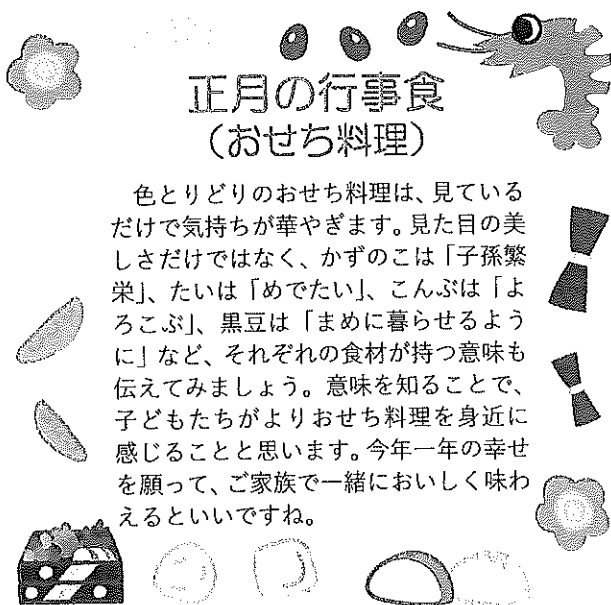


新しい年になりました。どんなお正月を過ごしましたか？
昨年に引き続き新型コロナウイルスの感染が心配されますが給食室でも加熱・殺菌を徹底して行い、食事の面からウイルスに負けない体作りをサポートできればと思いますので本年もよろしくお願いします。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



五平餅

材料 (4 個分)

米…1 合

A (味噌…大さじ1と1/2、砂糖…大さじ1、
みりん…小さじ1)

サラダ油…小さじ1

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②A 混ぜ合わせる。
- ③丸く握ったおにぎりをフライパンで軽く焼く。
- ④焼いたおにぎりに②で混ぜ合わせたみそだれをぬってトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ポイント

お餅は誤飲の心配もありますが、ご飯を軽くつぶしてよりお餅風に見立て、お雑煮等に入れると雰囲気も出ると思われます。一緒につぶして作るもの楽しいですね！



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

