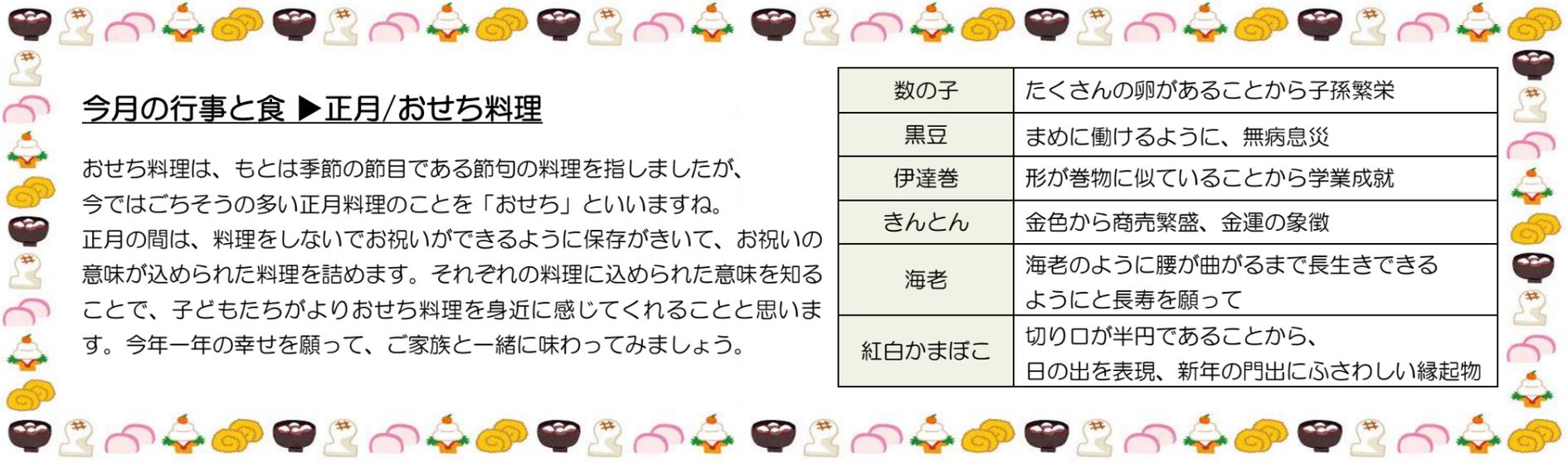


# 1月 食育だよ！

あけましておめでとうございます。  
今年も子どもたちの元気なからだを作るため、おいしくて栄養を考えた給食を  
お台所一同、心を込めて提供していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 今月の行事と食 ▶正月/おせち料理

おせち料理は、もとは季節の節目である節句の料理を指しましたが、  
今ではごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいますね。  
正月の間は、料理をしないでお祝いができるように保存がきいて、お祝いの  
意味が込められた料理を詰めます。それぞれの料理に込められた意味を知る  
ことで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じてくれることと思いま  
す。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に味わってみましょう。

数の子	たくさんの卵があることから子孫繁栄
黒豆	まめに働けるように、無病息災
伊達巻	形が巻物に似ていることから学業成就
きんとん	金色から商売繁盛、金運の象徴
海老	海老のように腰が曲がるまで長生きできる ようにと長寿を願って
紅白かまぼこ	切り口が半円であることから、 日の出を表現、新年の門出にふさわしい縁起物

## ▶給食の人気献立レシピ紹介

11/16 試食会は、たくさんの保護者の方にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートでは、ほんとうに嬉しいお言葉ばかりいただき、お台所のスタッフ一同とても喜んでおりました。  
「人気レシピを教えてください！」というご意見も多く、今回は人気メニューの「サバの味噌煮」のレシピをご紹介します★



### <材料 (1 人前)>

- さば……………40g
- 生姜……………少々
- (A)みそ ……5g
- みりん… …2g
- 上白糖 ……2g
- 水……………10g

### <作り方>

- ①サバは湯にくぐらせる、もしくは熱湯をかけて臭みをとります
- ②鍋やフライパンに(A)を入れて中火にかけます
- ③②が沸騰したらサバと生姜を入れて弱火で 10~15 分程煮ます。
- ④とろみが出て、好みの味になるまで煮詰めれば完成です☆

給食室では、大量調理機器を用いて一度に加熱しています  
ご家庭ではお鍋やフライパンで作っててくださいね♪

## 旬の食材 ▶はくさい



旬: 10~2月

旬の白菜は、寒さで凍ってしまわないように、  
たっぷりと糖分を蓄えるため、甘みが増しておい  
しくなります。また、9割が水分であり、ビタミン  
C、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。  
ビタミン C やカリウムは水に溶けやすい性質があ  
るため、生のままサラダにしたり、汁ごと飲める  
スープにすると栄養を逃さず食べられます。

## ミニクイズ ~お正月~

Q「かがみびらき」ってなあに??



- お正月にお供えした鏡餅を下げて、食べる行事のこと
- 「割る」や「砕く」とは言わずに「開く」という縁起の良い言葉  
で表現し、1月11日に行います。
- また、餅には神様が宿っているとされており、  
刃物で切るのではなく、木槌などでたたいて割ります。
- 餅は、お雑煮やお汁粉に入れておいしくいただきます。

### ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。  
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など  
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。  
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの  
ご参考にされるなど、ご活用ください。

### ★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU