



年末年始はご家族でお過ごしのことと思います。新年も、元気いっぱい迎えらるるように楽しくお過ごしください。今年度も残すところあと3か月です。また一つお兄さん・お姉さんになられるお子さんの成長の手助けとなるような給食の提供に努めてまいりたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

1月は、おせち料理や旧正月メニューなど盛りだくさんです。お楽しみに！！



*** 1月7日は『七草がゆ』 ***

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや、厄除けのために1月7日は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」の七草を入れる『七草がゆ』を食べます。

給食では、七草を入れたおかゆをおやつで食べる予定です。



おすすめレシピ

～カレーきんぴら～

【材料】(子ども5人分)

- 鶏もも肉…100g
- 大根…200g (8～10cmくらい)
- にんじん…50g (5cmくらい)
- こんにゃく…40g
- 砂糖…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ1
- カレー粉…小さじ1/2 ●水…大さじ1
- サラダ油…適量

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 大根、にんじん、こんにゃくは、短冊に切り下茹でします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めます。そこに下茹でした野菜とこんにゃくを加え、さらに炒めます。
- ④ ●を全て加え炒めて、味がなじんだら出来上がりです！



*** 1月11日は『鏡開き』 ***

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。

神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごす力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいおもちを包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木づちなどで割り、それが「開く」と表現されるようになり、『鏡開き』になったそうです。



～のっぺい汁～

【材料】(子ども5人分)

- 鶏もも肉…75g
- 里芋…75g (1個半くらい)
- こんにゃく…50g 油揚げ…30g
- 白ねぎ…25g (10～15cmくらい)
- 水…750cc かつお節…15g
- 塩…ひとつまみ しょうゆ…小さじ1
- 水溶き片栗粉…適量

【作り方】

- ① 材料を全て食べやすい大きさに切ります。
※保育園では、洗い里芋を仕入れてあります。
- ② 鍋に湯を沸かし、かつおだしを取ります。
- ③ ②のかつおだしを煮立たせ、鶏肉を入れてあくを取ります。
- ④ 火の通りにくいものから加え、煮ていきます。
- ⑤ 最後に調味料で味を調べて、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。



お知らせ

今月のお弁当の日は4日(土)と21日(火)です。