

給食だより 1月号

1月は親戚や友人が集まって仲睦まじく過ごすことから「睦月（むつき）」と呼ばれています。新年の幸せと健康を願って様々な行事が行われ、日本の伝統ある食文化が身近に感じられる月です。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう！



1月の
伝統行事と食文化

おせち料理



おせち料理は本来、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

一品一品に願いや意味が込められていて、地域や家庭によって、作る料理やお重へのつめ方が異なります。

お雑煮

お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭によって具材や味付け、もちの形などさまざまです。

関東風



- ・焼いた角餅
- ・醤油仕立てのすまし汁

関西風



- ・ゆでた丸餅
- ・白みそ仕立て

七草がゆ



春の七草「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」をいれたおかゆです。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、みんなの健康や幸せを願って木槌などで割って食べる日です。縁起のいい「開く」という言葉を使って「鏡開き」といい、1月11日に行うのが一般的です。

《スコップコロッケ》



1月の献立で初登場します！



スコップコロッケは、大きなスプーンですくって取り分けて食べることから、この名前がついたそうです。

コロッケのタネを作ってパン粉をかけて焼くだけです。丸めないから手も汚れず、揚げないから後片付けも簡単です。

具材や味を変えていろいろなバリエーションで楽しめます！

【材料】（幼児1人分）

- | | | | |
|------------|-------------|------------|----------|
| ◆じゃがいも 40g | ◆合いびき肉 15g | ◆たまねぎ 15g | ◆にんじん 6g |
| ◆パン粉 6g | ◆油 適量 | ◆塩・こしょう 少々 | |
| ★ケチャップ 7g | ★ウスターソース 3g | | |

【作り方】

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。じゃがいもはゆでて、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ② パン粉は油で炒って焼きパン粉を作っておく。
- ③ 油を熱し、ひき肉と①のたまねぎとにんじんを炒めて塩・こしょうで味付けする。
- ④ ①のじゃがいもが冷めないうちに③と混ぜる。
- ⑤ ④を器に広げて②の焼きパン粉をかけてオーブントースター軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 食べるときにソース（★）をかける。