

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）」と言われています。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。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。

七草がゆ



春の七草「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」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。梶山こども園では7日の午後おやつに七草風粥が出ます。

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。割ったお餅は、おしるこやぜんざいにして食べます。

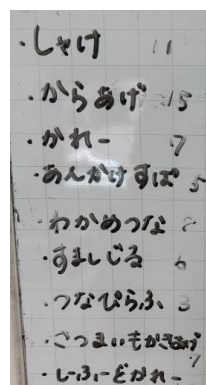
《切干大根のパワー》



みずみずしい大根を長く保存するために考え出されたのが「切干大根」です。しっかり天日に干すことで、生の大根とは違う、特有の風味や甘みが生まれます。栄養もアップし、体の調子を整えるビタミンはさらに増え、食物繊維は約15倍にも増えます。

《そう組リクエスト献立》

1月27日の給食はそう組の子どもたちからのリクエスト献立です。クラスでどんな給食が食べたいか話し合ってもらい、いろんなメニューが出た中で1番票数が多かった「からあげ」に決めました。



《納豆あえ》



【材料】（幼児1人分）

◆納豆	10g
◆キャベツ	25g
◆コーン缶	10g
◆油	1g
◆しょうゆ	1.5g
◆マヨネーズ	5g

【作り方】

- ① 鍋を熱し、油をあたため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
- ② キャベツは小さく切ってさっと茹でて水切りする。
- ③ ①と水気を切った②をマヨネーズであえる。

毎年子どもたちに大人気の「納豆あえ」が1月に登場します。納豆とキャベツとマヨネーズの相性がばっちりです！

