



給食だより



新年あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。

本年も、安全で美味しい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ていた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、数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「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。今年1年の幸せを願って、美味しく味わえるといいですね。

鏡開き

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、お餅を頂きます。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族で楽しく過ごしながら頂くと良いですね。

春の七草

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草を刻んで入れたお粥を食べて、お正月のご馳走で疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるように願います。

冬野菜

野菜は1年中出回っていますが、冬野菜は体を温める効果があると言われています。また、ビタミンAやビタミンCが多いので、体の抵抗力を高めます。

- A…皮膚や粘膜、目の健康を保ち抵抗力を高める
- C…抵抗力を高め、肌を健康に保つ

白菜、大根、かぶ、れんこん、根深ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜など

作ってみよう！ 栗きんとん

- <材料> 4人分
- ・さつまいも…150g
 - ・砂糖 …25g
 - ・みりん …9g
 - ・塩 …少々
 - ・栗の甘露煮…60g

- <作り方>
- ① さつまいもは厚く皮をむき、2cmの輪切りにして流水につける。
 - ② かぶる位の水を加え、柔らかく茹でて熱いうちに裏ごしする
 - ③ 鍋に、砂糖・塩・みりんを合わせて煮立て、②のいもを入れて練る
 - ④ ③を4等分して、濡れ布巾にのせ、中心に1/2にカットした栗を置き、包んで絞る。