



きゅうしょくだより

令和3年度1月4日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未



あけましておめでとうございます

今年も元気いっぱい子ども達に負けないように、美味しい給食を作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすいです。年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



春の七草

1月7日は七草の日です。お正月の7日の朝に無病を願って7種類の野菜をお粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をお粥に煮込んで神様に備えとともに家族で食べて万病・邪気を払うために行われた行事でした。



カップケーキのデコレーション

《にじ・たいよう・わかば組さん》
12月24日のおやつにカップケーキのデコレーションをしました☆
きのこの山とイチゴを上手にのせていました。



お節料理

お節料理は“めでたいことを重ねる”という願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで上から順に、一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。四段目のお重を『四の重』と呼ばないのは四が死を連想させてしまうからだそうです。

一の重

煮豆、数の子、田作り

二の重

伊達巻き、栗きんとん

三の重

魚、海老、焼き物

与の重

野菜類



～紅白かまぼこ～

かまぼこは日の出を象徴するもの。紅▶慶び 白▶神聖

～黒豆～

「まめ」は丈夫、健康を意味する。まめに働き、まめに暮らせよう...という願いが込められている。

～昆布巻き～

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけている。

～数の子～

数の子はニシンの卵であることから、二親から多くの子が産まれますように...と願いが込められている。

～1月の旬の食材～

- ・きゃべつ
- ・ごぼう
- ・こまつな
- ・だいこん



～今月のレシピ さつま芋の茶巾(4人分)～

- さつま芋 280g
- 砂糖 28g
- りんご 50g

- ①さつま芋を適当な大きさに切ってゆでやわらかくなったら、ザルにあげて漬す
- ②①に砂糖を加えて混ぜる
- ③りんごを角切りにして②に混ぜる
- ④ラップで包んで キュッとしばって 出来上がり

