

# 1月 給食 だより

\*JANUARY\*

令和4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

今年も宜しく願い致します☺ 元気いっぱい子ども達に負けないように、美味しい給食を作りたいと思います。年末年始はゆっくり過ごせましたか？1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。お休み中に乱れがちな生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ご飯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。

### おせち料理

おせちは『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。

#### 【一の重】甘めの口取りと酒のつまみになるようなもの

黒豆→健康や丈夫という意味や、まめまめしく働く など  
昆布巻き→“よろこぶ”の語呂合わせ  
栗きんとん→勝ち栗という意味や、黄金色が宝のよう など  
数の子→子孫繁栄  
田づくり→五穀豊穡

#### 【二の重】海の幸、焼き物、酢の物、和え物 など

ぶり→将来出世できるように  
たい→“めでたい”の語呂合わせ  
えび→背中が丸くなるまで長生きできるように  
紅白なます→生の魚と人参、大根を酢で和えたものだったので“なます”と名前がついた

#### 【三の重】山の幸を多く用いた煮物

蓮根→先々の見通しが効くように  
里芋→子孫繁栄  
ハツ頭→出世ができるように  
くわい→大きい芽が出るため“めでたい”の語呂合わせ  
ごぼう→長く代々続くように



### 春の七草

日本ではお正月明け1月7日に七草粥を食べます。邪気を払う・無病息災・五穀豊穡などさまざまな願いが込められています。

セリ→食欲増進  
ナズナ→胃腸を整える  
ゴギョウ→かぜの予防  
ハコベラ→痛み止め（江戸時代の虫歯）  
ホトケノザ→皮膚炎  
スズナ（かぶ）→鎮静作用・便秘改善



### 今月のレシピ

#### ひじきと大豆のサラダ（4人分）

##### 【材料】

ひじき 6g	マヨネーズ 大1
大豆水煮 35g	しょうゆ 小1
人参 30g	すり胡麻 5g
胡瓜 30g	

- ①ひじきは水で戻し、人参・胡瓜はコロコロに切る。
- ②ひじき・人参・胡瓜はサッと茹で、大豆は水洗いする。
- ③食材の熱が取れたら、混ぜ合わせてマヨネーズ・しょうゆ・すり胡麻で味付けをする。

※お好みでマヨネーズやしょうゆは調節してOK!

### 旬の食材

小松菜、長ねぎ、ブロッコリー、ぶり