



今月の食育目標

日本の食文化
にふれましょう

1月の代表的な行事食

お節料理

お節料理には、「その1年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として並びます。黒豆には「まめに働き、まめに暮らせるように」、栗きんとんには「金銀財宝」という「金運、商売繁盛」など、お節には1年のあらゆる出来事がうまくいくようにとの願いが込められています。

鏡もちを使用したお汁粉

1月11日の鏡開きのおしるこには、お正月に飾っていた鏡餅を割り入れます。お迎えした神様の力が宿った鏡餅を食べることで1年の活力を得るといいう意味を持ちます。



小豆粥

1月15日の小正月に食べる小豆粥は、1年の無病息災を願って食べられています。

行事食には、日本の歴史や伝統が大きく反映されています。ただ食事として楽しむだけでなく、行事食にどのような意味があるのか、どのような願い・思いが込められているのかを理解することで、日本の文化や伝統をより身近に感じられるでしょう。

きゅうしよくだより

令和5年1月1日 光明第二保育園

新年あけましておめでとうございます。今年も子ども達がたくさん笑顔になれるよう心をこめて給食を提供いたしますので、よろしくお祈りします。

今月の食育目標は「日本の食文化にふれましょう」です。1月は七草や鏡開き、小正月など、昔から伝えられてきた食事をする機会が多くあります。一つ一つの意味を知りながら行事を楽しみ、味わいましょう。



今月の坪川老師のお言葉はお休みです。

今回はお手軽に作れる精進料理のレシピを紹介します。

高野豆腐のから揚げ



材料	
・高野豆腐	4枚
・おろししょうが	10g
・料理酒	15g
・しょうゆ	28g
・みりん	28g
・昆布だし	15g
・片栗粉	60g
・揚げ油	適量

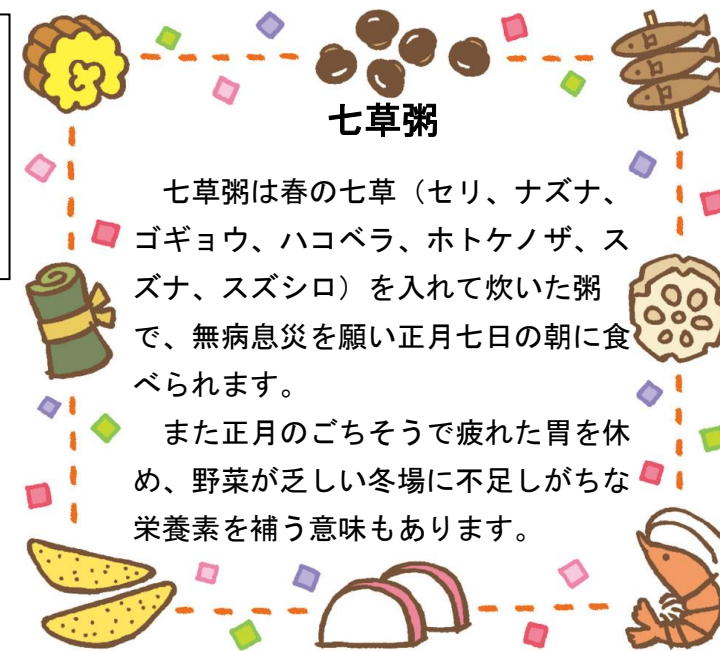
作り方

- 1 高野豆腐は熱湯で戻し、水を切り、一口サイズにちぎります。
- 2 Aを混ぜ合わせ、ちぎった高野豆腐を30分程浸します。
- 3 袋に片栗粉を入れ、その中に高野豆腐を軽く絞り、入れて粉を付けます。
- 4 油を鍋に入れて3を入れて揚げたら完成。



《12月の精進料理》

- ・御飯・たくあん
- ・みそ汁（豆腐・わかめ）
- ・里芋のコロッケ
- ・小松菜のなめたけ和え
- ・みかん



七草粥

七草粥は春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れて炊いた粥で、無病息災を願い正月七日の朝に食べられます。

また正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う意味もあります。

マカロニきな粉 (2人分)

材料

- マカロニ 30g
- きなこ 12g
- 砂糖 14g
- 塩 お好みで



作り方

- ① きな粉と砂糖と塩（お好みで）を混ぜ合わせる。
- ② たっぷりのお湯でマカロニを茹で、ザルでお湯をきっておく。
- ③ 茹でたマカロニと①を和える。

保育園の子どもたちに人気のおやつです。きな粉をすりゴマやココアパウダーに変えてアレンジもできます。

