

給食だより

2010年

1月



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園



新年明けましておめでとうございます！今年もおいしい給食作りに励んでいきたいと思ひます。よろしくおねがひします！！



☆おせちの話☆

お正月に食べるおせちは、保存がきき、いつも忙しい女性が正月三が日は料理を手控えられるという意味もあるそうです。本来は『年迎え』の膳として、大晦日に食べるものでした。

重箱に詰めるのは、めでたさを『重ねる』という意味で縁起をかついだものです。同様に雑煮をおかわりするのが良いとされています。

おせち料理には、様々な意味が込められています。

- ・数の子・・・子孫繁栄・多産への願ひ。
- ・栗きんとん・・・豊かな1年であるようにとの願ひ。
- ・海老・・・腰がまがるまで長寿という願ひ。
- ・田作り・・・豊年・豊作を祈願。



(ごまめと呼ぶ場合：まめに(健康に)暮らせるようにとの願ひを込めたものになります。)

- ・昆布・・・語呂合わせで喜ぶとされています。
- ・レンコン・・・見通しがきく、良いという意味。
- ・紅白なます・・・紅はめでたさや喜びを、白は神聖を表し平安・平和を願うとされています。
- ・伊達巻・・・文化の発展を祈るものとされる。
- ・お多福豆・・・健康に働き、暮らせるようにとの願ひ。邪気をはらうという意味もあります。

☆おせち簡単レシピ～栗きんとん～☆

・さつまいも・・・300g ・栗甘露煮・・・90g ・甘露煮の汁・・・適量

- ① さつまいもの皮をむき2cmの輪切りにし柔らかくなるまでゆで、熱いうちに裏ごしをする。(この時、くちなしの実を砕いてガーゼに包んだものを入れると色が鮮やかになります。)
- ② ①を鍋に入れ、甘露煮の汁を加え弱火にかけ焦がさないように、鍋底が見えるくらい固さまで練り上げます。
- ③ 栗を2つに切り②に加えて混ぜ、火を止め、
- ④ ハットなどにうつし手早く冷ましてできあがり！



☆七草の話☆

1月7日は『七草』です。もともとは中国の風習で、春の七草をおかゆに入れて神に供え、家族で食べ、万病・邪気をはらう行事です。

七草には、ビタミン A・B・C・ミネラル・カルシウムがたっぷり含まれています。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体にはぴったりの食事ですね！！

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

スズナは、かぶのこと、

スズシロは、大根のことなんですよ。



☆今月のレシピ☆



七草粥 子ども2人・大人2人分

- ・米・・・1合 ・塩・しょう油・だし汁・・・適量
- ・七草

- ① 米はよくとき水気を切っておき、炊飯器でお粥を作る。
- ② 七草のスズナ(カブ)・スズシロ(大根)を2～3mm厚のいちょう切りにする。
- ③ 七草の葉類を1cmほどの長さに切る。
- ④ だし汁をとり②をいれ2～3分したら③を加え、塩としょう油で味を調える。
- ⑤ 炊けたお粥に④をかけて出来上がり！

※七草が足りない場合には、小松菜をいれると良い。