

給食だより

2011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
新年あけましておめでとうございます！これからお正月を楽しむ会やマラソン大会、寒い季節ならではの行事がありますね。
今年も子どもたちの心も体もすくすく育つような給食づくりに励んでいきたいと思っております！よろしくお願いいたします！

☆おせち料理☆

伊達巻：文化の発展を祈る

伊勢えび：長生きするように

数の子：子孫繁栄・多産への願い

田作り：豊年・豊作への願い

れんこん：先を見通せるように



紅白かまぼこ：紅白はおめでたい意味がある

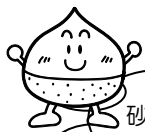
昆布巻き：「よろこぶ」にかけて

栗きんとん：豊かな1年であるようにとの願い

黒豆：一年中まめ(元気・勤勉)に働けるように

里芋：小芋がたくさんつくことから子宝祈願

簡単！栗きんとんの作り方



砂糖を加えなくても甘くておいしい栗きんとんができますよ！

【材料】

さつまいも・・・1本
栗の甘露煮・・・5粒
甘露煮の汁・・・適量

【作り方】 ©fumiro

- ① さつまいもの皮をむき、水から柔らかくなるまで茹でる
- ② さつまいもをマッシャーでつぶし、鍋に甘露煮の汁をやわらかくなるまで加え、弱火でよく練る
- ③ 甘露煮の栗を加えたらできあがり！

☆ 冷めると少し固くなるので、いいなと思う1歩手前で火を止めてください

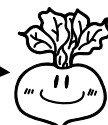


1月6日の夜に7種の野菜を刻み、翌日の朝お粥に入れて、七草粥を食べましょう。
万病・邪気をはらうだけではなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜たっぷり入った七草で栄養素を補うという効果もあります！

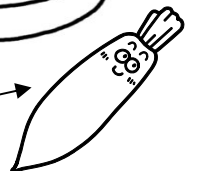
セリ・ナズナ・ゴギョウ
ハコベラ・ホトケノザ
スズナ・スズシロ



スズナはかぶのこと



スズシロは大根のこと

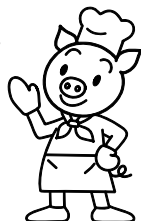


七草粥の作り方

大人2人 子ども2人分

【材料】

〇米・・・1合
〇水・・・1400ml
〇七草



【作り方】

- ① おかゆをつくる。
- ② 七草のスズナ(カブ)・スズシロ(大根)をいちょう切り、七草の葉類を1cmほどの長さに切って、さっと茹でる。
- ③ 炊けたおかゆに②を加え、塩で味を整えればできあがり！

☆お好みで、だし汁・しょうゆなどで味を整えてもOKです。