

# 給食だより

# 2011年 12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

だんだんと寒さも厳しくなってきましたね！風邪を引かないように、しっかりごはんを食べて栄養を摂りましょう！  
今月は、少し先取りして「おせちのお話」です。レシピも載せてありますので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！

## ◎おせち料理◎

おせち料理とは、正月や節句に出されるお祝いの料理の事です。それぞれの料理には、「子孫繁栄・無病息災」などの願いが込められています。また、「正月三が日は家事から解放する。」という意味から、「味を濃くする」「酢を使用する」などして、日持ちする食材が使用されるようになったとも言われています。

来年のお正月は、おせち料理を家族で囲み、料理は一休みして、子どもとの時間をたっぷりと作ってみてはいかがでしょうか！

### 「おせち料理の意味」

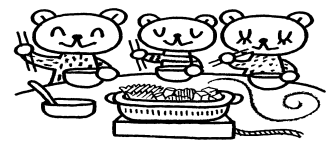
- ・数の子 … 子孫繁栄。ニシンは春告魚とも書き、子宝の象徴。
- ・昆布巻き … 「よろこぶ」にかけている。
- ・田作り … 豊年豊作祈願。
- ・かまぼこ … 紅白にはおめでたい意味がある。
- ・栗きんとん… 豊かな1年であるようにとの願い。
- ・黒豆 … 1年中まめ（健康）に暮らせるように。
- ・伊達巻き … 文化の発展を祈る。
- ・れんこん … 先を見通せるように。

その他にも、おせちには「煮しめ」や「錦卵」などがあります。



## ☆おせちレシピ☆

お正月に、手作りおせちを取り入れてみませんか！！



\*レシピは大人2人、子ども2人分です。

### ○田作り○

ごまめ 100g  
砂糖…大さじ2 醤油…大さじ1  
みりん・酒…各大さじ1/2  
サラダ油…小さじ1 いりゴマ 適量

- ① ごまめはフライパン弱火空炒りし、ザルでふるう。
- ② フライパンで調味料を入れて煮詰め、①を加え、いりゴマをふればできあがり！

### ○紅白なます○

大根…300g 人参…100g  
酢…小さじ2 砂糖…小さじ1  
食塩…少々

- ① 大根とにんじんを干切りにする。
- ② ①に少量の塩を加え、揉む。
- ③ ②がしんなりしてきたら、しっかり絞って水気を切り、調味料で和えればできあがり！

### ○栗きんとん○

さつまいも…300g  
栗の甘露煮…180g  
甘露煮のシロップ…適量

- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り、茹でる。
- ② 柔らかく煮えたら水を切り、さつまいもをつぶす。
- ③ ②を火にかけ、シロップを少しずつ加えながらねり、好みの甘さになったら火を止める。
- ④ 最後に栗の甘露煮を加えたらできあがり！