

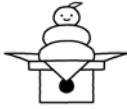
# 給食だより

# 2014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。今年も子どもたちのためにおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いします。



## お雑煮を食べよう!

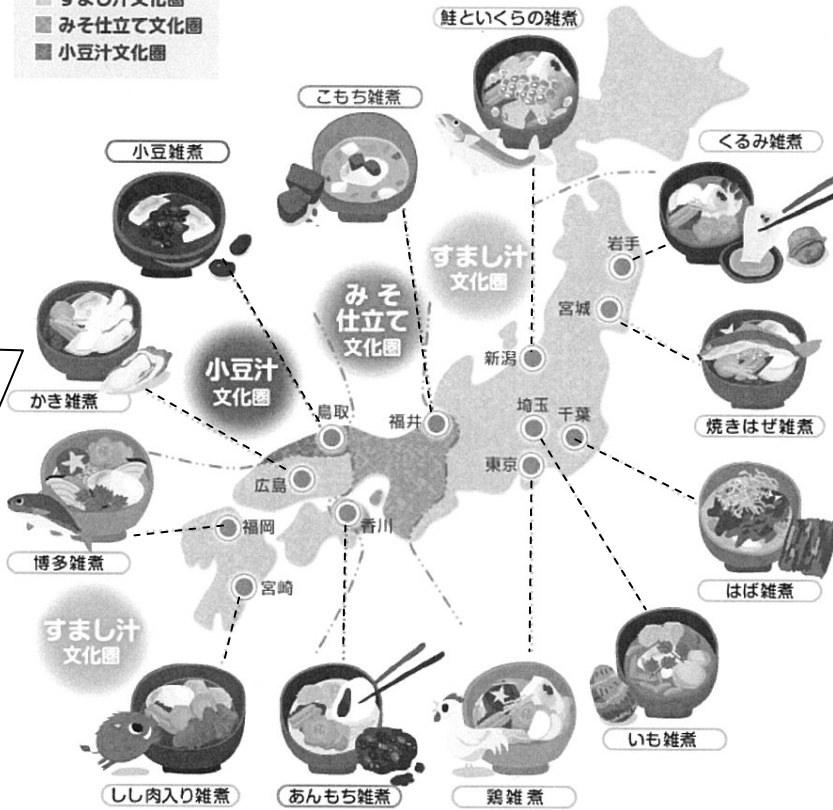


お雑煮とは・・・

室町時代より、もち、にんじん、大根などを神に供えておまつりしたあと、これらを集めて食べるようになったのが始まりです。旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。雑煮は各地方・各家庭で異なります。各地のお雑煮を紹介したいと思います。



- すまし汁文化圏
- みそ仕立て文化圏
- 小豆汁文化圏



**くるみ雑煮**  
(岩手県)  
お雑煮に入っているお餅は、甘いくるみだれにつけて食べます。

**かき雑煮**  
(広島県)  
「福をかき寄せる」という意味から、かきを入れています。



## 関東風お雑煮レシピ

### 材料(大人2人・子ども2人分)

- ・鶏もも肉(一口大) 120g
- ・人参 40g
- ・大根 120g
- ・小松菜 90g
- ・餅 3個
- ・だし汁 3カップ
- ・醤油 大さじ2弱
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 大さじ1

### 作り方

1. 人参、大根はいちよう切りにします。
2. 小松菜はさっと塩ゆでし、水に取り、水気をしぼって食べやすい長さに切ります。
3. 餅は焼いておきます。
4. 鍋にだし汁と調味料を加え、鶏肉、野菜を煮ます。煮立ったらアクをすくい、10分程煮てください。
5. 火が通ったら、お椀にお餅、小松菜を入れ、具の入った汁を注ぎます。  
・お好みで：なるとや三つ葉を入れてもおいしいです。

大人1人あたり：242kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 6.1g、炭水化物 32.8g  
子ども1人あたり：122kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 3g、炭水化物 16.4g