



給食だより

2017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

日本の伝統の食文化であるおせち料理を囲んで、縁起良く一年をスタートさせましょう♪

おせち料理の紹介

田作り

いわしの肥料を使った田んぼが豊作だったところから別名ごまめ（五万米）とも呼ばれ、豊作を祈願する食べ物です。



たたきごぼう

ごぼうは、地中深く根を張ることから、家がその土地にしっかりと根を張って安泰にという願いが込められています。



紅白なます

紅白の色はお祝いの水引を表しており、平安と平和を願う縁起物です。



焼き物

海老—海老の姿にたとえて、腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を祈る食べ物。
鱒—成長とともに名前が変わる出世魚であることから、出世を願って食べられます。（関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと変わります。）

黒豆

一年をまめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災を願った食べ物です。

簡単♪おせち料理を作ってみましょう！



<田作り（ごまめ）>

材料（大人2人・子ども2人分）

- ・田作り 30g
(片口いわしの幼魚)
- (A) {
 - ・醤油 16g (大さじ1弱)
 - ・みりん 18g (大さじ1)
 - ・砂糖 18g (大さじ2)



作り方

1. フライパンに田作りを入れ、ポキッと折れるくらいまで弱火で炒り冷ましておく。
2. フライパンに(A)を入れ火にかけ、泡が大きくなりとろみがついてきたら(1)を入れ手早く絡め、バットに広げて冷ます。(バットにクッキングシートを敷いておくと取りやすくなります。)

♪ポイント♪

苦味が苦手な場合は、はらわたを取るとよいです！
子どもにお手伝いしてもらってもいいですね！

大人1人あたり：74kcal

子ども1人あたり：37kcal

<たたきごぼう>

材料（大人2人・子ども2人分）

- ・ごぼう 1本(100g)
- ・醤油 12g (小さじ2)
- (A) {
 - ・みりん 6g (小さじ1) ※砂糖でも可
 - ・酢 5g (小さじ1)
 - ・すりごま 18g (大さじ2)

作り方

1. ごぼうはたわしで洗い、4~5cmの長さに切る。太さに合わせて2~4つ割りにし、2分程水につけてアクを抜く。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩少々を入れて5~10分程ごぼうを茹でる。(A)を混ぜ合わせておく。
3. ごぼうはまな板の上で(又はビニール袋に入れてフキンをかぶせて)すりごみで軽くたたき、熱いうちに(A)となじませ完成！

大人1人あたり：64kcal

子ども1人あたり：32kcal