

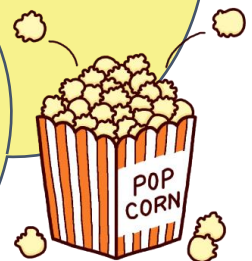


食育だより 1月

ゆり組 <ポップコーン作り>

ポップコーンは何の野菜からできているか尋ねると、ヒントを出す前に「どうもろこし！」と大きな声で答えてくれたゆり組さん。

「機械は熱いので、手は膝に置いておこうね」と約束をし、ポップコーン作りを楽しみました。だんだん溶けていくバターの香りや、湯気が出る様子、ポップコーンの種が弾ける音など五感を使って楽しみました。おやつのでーふんと一緒に食べました。





あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願いたします。厨房職員一同



新年おめでとう会メニュー*1月8日

○松風焼き

鶏ひき肉を味噌や砂糖で味付けをして平らにし表面に、けしの実や白ごまなどを振りかけて焼いた料理です。表面だけトッピングをし、裏には何も無い状態であることから、「裏には何も無い、隠し事がない正直な生き方」という意味が込められています。

○黒豆

黒豆のまめという言葉には、「まめに」働く、「まめに」暮らすという語呂合わせから、まじめによく働き、家族みんなが元気に過ごせますようにという意味があります。また関西では、丸くふっくらと煮ることでしわが寄らないように、長生きできるようにという意味も込めています。

○お雑煮

年神様に供えたお餅を大根や里芋などと一緒に、新年最初の火で煮込み、元旦の日に食べたのがお雑煮の始まりです。年神様に供えたものをおさがりとしていただくことは、神様のパワーもいただくことができると考えられていました。

七草がゆ*1月7日

○春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草がゆを食べるのは、「無病息災」「長寿健康」を願うためとされています。また、お正月のおせちやご馳走で疲れた胃腸をいたわるためや、青菜が不足しがちな冬の時期に、青菜の栄養を摂る目的があります。



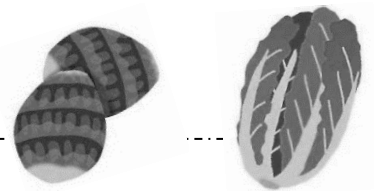
給食レシピ紹介♪



☆冬野菜の味噌煮☆

◎材料	(5人分)
・豚肉	150g
下味	{ 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1
・大根	200g (厚さ5cm程)
・白菜	5枚
・人参	1/2本
・里芋	中2つ
・こんにゃく	1/8丁
・油揚げ	2枚
・だし汁	野菜が浸るぐらいの量
・味噌	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1

- ①大根、人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさのざく切り、里芋は2cm角、油揚げはお湯にさっとくぐらせ、油抜きをしてから短冊切りにする。こんにゃくも短冊切りにする。
- ②味噌、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③鍋で豚肉を炒める。色が変わったら、下味用の砂糖、しょうゆで下味をつける。
- ④③が大根、人参、だし汁を加える。
- ⑤④が柔らかくなったら、白菜、里芋、こんにゃく、油揚げを加える。
- ⑥里芋が柔らかくなったら、②の合わせ調味料を入れ、味を調え完成。



☆冬野菜のお話☆

寒いこの時期に旬を迎える冬野菜は、体を温めてくれる働きがあります。この効果は特に根菜類にみられます。根菜類は地中の奥深くに向かって生育しますが、その際、野菜自体が熱を持つためといわれています。代表的な冬野菜は、白菜、ほうれん草、かぶ、大根、ブロッコリー、ごぼうなどが挙げられます。積極的に食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

* 1月お弁当持参の日 *

5日(土)、28日(月)

