

給食だより 1月号



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

1月はおせち料理、雑煮、七草がゆ、鏡開きなどの年中行事や行事食に触れる機会が多い月です。近年では行事食を食べる習慣が減ってきているようですが、古き良き日本の食文化を次世代に受け継いでいきたいものです。



おせち料理

おせち料理には、色々な意味があります。

昆布巻き
・子孫繁栄
・こぶ (よころぶ)

数の子
・子孫繁栄
・ニシン (二親) 将来の見通しがきく

酢れんこん
・穴にちなんで

かまぼこ
・紅白 (祝いの色)

筑前煮
・根を張る根菜を用い
末永い幸せを祈願する

田作り
・五穀豊穡

なます
・平和、平安
・紅白 (祝いの色)

黒豆
・邪気祓い
・まめに働く
・丈夫、健康

栗きんとん
・金運
・豊かな1年を願う

七草がゆ



七草粥は無病息災を願って食べる料理です。また「野菜が不足しがちな冬の時期に、栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸をやすませてあげる」といった意味も込められていると言われます。



園児に人気の
メニュー第二弾!!

ヨーグルトティラミスの作り方

【材料(1人分)】

- *プレーンヨーグルト 100g
- *ピュアココア 1g
- *三温糖 8g
- *マリービスケット 1枚

【作り方】

- ・プレーンヨーグルトをザルなどで4~5時間水切りをする。
 - ・器にマリービスケットをのせ、その上に水切りをしたヨーグルトに三温糖を加えたものをのせる。
 - ・仕上げに茶こしなどでココアをふる。
- で♡き♡あ♡が♡り♡

