



# 1月 給食だより



社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 美ら夢

今年も残りわずかとなりました。日に日に寒さが増していますが、子どもたちは元気に外で遊んでいます。

今年は新型コロナウイルスの影響もあり大変な一年となりました。給食や食育の面でもご理解ご協力いただきありがとうございました。

年末年始は、クリスマスやお正月といった子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんありますが、お休み中は生活リズムが崩れやすくなります。しっかり休息をとり、バランスの良い食事を心掛けて元気に新年を迎えられるようにしましょう。

厨房の職員一同も、新年に向け新たな気持ちで、子どもたちに美味しい給食を提供することができよう努めていますので、来年もどうぞよろしくお願い致します。

## ～行事食を知ろう～

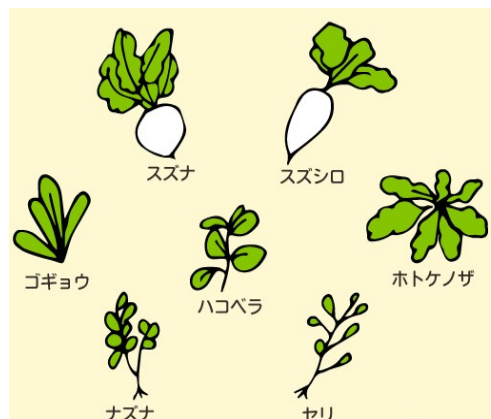
日本には一年を通してたくさんの行事があり、行事の際にはその行事に因んだ行事食が食べられます。園でも、様々な行事食を提供しています。行事食の際には、子どもたちにその行事食に込められた意味を伝えています。

### 1月7日は七草粥の日

1月7日は、「人日（じんじつ）」という節句のひとつです。この日には七草を食べ、体に植物の生命力を取り入れて無病息災を願います。

また、七草にはお正月のごちそうで疲れた胃を休め、不足しがちなビタミンなどを補ってくれる効果があります。

園では、7日のおやつに「七草がゆ」を提供します。子どもたちに春の七草についてお話ししながら食べたいと思います！



7つ言えるかな??



### 鏡開き

鏡開きとは、正月飾りとして神仏にお供えしていた鏡餅を食べやすい大きさに切り分けて、お雑煮やお汁粉などに入れて食べる風習のことです。

神様からのエネルギーが込められており、食べることにより、1年間の無病息災を祈願して行われていると考えられています。

新メニュー：れんこんサラダ、  
高野豆腐入りハンバーグ



### 1月の献立について

1月の献立は里芋やれんこんなど咀嚼を促し、身体を温める根菜類や寒い時期に味も栄養価も向上する葉野菜を献立に多く取り入れました。また日本の食文化の基本となる「だし」にとってもよく合う食材ばかりです。

新しい一年がまた素敵な食との出会いの年となるように、子どもたちとゆっくり食の大切さや素晴らしさを感じ、考えられる給食の時間にしていきたいです



## お正月料理 <松風焼き>



### <材料> (大人2人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 30g
- ・パン粉 大さじ2
- ・卵 1/2個
- ・味噌 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・白ごま 適量
- ・油 適量

### <作り方>

- ①ボウルにごま以外の材料を全て入れ、捏ねる。
- ②天板にクッキングシートを敷き、①を1～1.5cmくらいの厚みになるように平らに伸ばす。
- ③表面にごまを満遍なくふりかけ、180℃に熱したオーブンで20程焼く。  
(フライパンで焼く場合は、油をひき蓋をして蒸し焼きにする。)
- ④冷めたら、食べやすい大きさに切り盛り付けて出来上がり。



松風焼きは縁起の良い食べ物の一つです。  
片面にしかごまがまぶされていないことから、裏表なく正直に生きることができるようにという意味が込められています。お正月には、末広がりで縁起の良い扇型などに切ったり、青のりをかけると見た目も華やかになります。



# まあがねいもクッキング

## きりん組 だいがくも

芋ほり遠足で掘ったお芋でクッキングをしました！久しぶりのクッキングだったので前日からみんな楽しみにしていました♪

皮をピーラーで剥き、包丁でカットし、ホットプレートで焼いて、砂糖醤油で味付け☆美味しく出来ました♪



## ぱんだ組 おいもだんご

初めてのクッキング！みんな嬉しそうにエプロンを着て、お芋の匂いを嗅いだり、皮向いたりと楽しみました♪自分で作ったお団子を美味しそうに食べていました。

