



# 1月 給食だよ!



社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 美ら夢

年の瀬まであと少しとなりました。年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。

また、この時期は空気が乾燥し、ノロウイルスが流行しやすい季節でもあります。新型コロナウイルス対策も兼ねて、こまめな手洗い消毒を行いましょ。年明けに元気な姿の子ども達と会えることを職員一同楽しみにしています。

## ★春の七草★

1月7日は人日（じんじつ）の節句です。もともとは中国から伝わり、七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を祈るという風習で、「七草の節句」「七草の祝い」などと呼ばれることもあります。

また七草がゆは、「お正月の豪華な食事で疲れた胃を消化に良いおかゆや、不足しがちなビタミンも摂り、いたわりましょ」などの意味もあります。七草にどのような由来や効果があるかご紹介します。

### <せり>

「新芽がたくさん競り合って育つ」という様子から、勝負に「競り」勝つという意味合いが込められています。  
効果：解熱作用、食欲増進



### <はこべら>

「繁栄がはびこる」という意味合いが込められています。  
効果：胃の調子を整える



### <なすな>

現代でいう「ペンペン草」のことです。薺には「撫でることで汚れを取り除く」という意味合いが込められています。  
効果：解毒作用、利尿作用



### <ほとけのざ>

仏の安座という意味合いが込められています。  
効果：食欲増進、胃の調子を整える



### <ごぎょう>

現代でいう「母子草（ははこぐさ）」のことです。これには、仏の体という意味合いが込められています。  
効果：鎮痛作用



### <すすな>

蕪（かぶ）のことです。神を呼ぶ鈴という意味合いが込められています。  
効果：消化促進、胃の調子を整える



### <すすしろ>

大根のことです。「汚れのない清白」という意味合いが込められています。  
効果：消化促進、風邪予防



園では1月7日(金)に七草おにぎりを提供します♪子どもたちと「これはなんの葉かな？」など話しながら楽しみたいと思います!



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、正月明けにみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）



## ムーチーの日

沖縄では旧暦の12月8日にムーチーを食べて厄払いする風習があります。（今年のムーチーの日は1月10日です。）子どもたちが元気いっぱい過ごせると願い、園でも毎年ムーチー作りを行っています。

子どもたちも楽しみにしている行事のひとつなので、分散して感染症対策しながら行いたいと思います。



# 1月の献立について

新たな1年の始まりとなりました。“1月”を感じてもらえるようにお正月に食べるおせち料理を新年の集いの日(1/6木)に、また人日の節句の日には七草おにぎりを献立にいれました。

旬を感じてもらいたくて冬が旬の野菜である白菜、大根、れんこん、さといもを主菜や副菜に沢山いれています。寒さが厳しくなりますが、子どもたちが元気いっぱい遊べるような給食を提供していきます。



# さつまいもフッキング

10月の芋ほり遠足で掘って寝かせていたお芋でクッキングしました！まちにまったお芋のクッキングを楽しそうにおこなう姿がありました♪  
3,4歳児でおこなったさつまいもクリームをサンドしたどら焼きが人気でした！お家でも簡単にできるので、ぜひ子どもたちと作ってみてください☆

【材料】直径8cmの皮6個分

### ★さつまいもクリーム★

- ・さつまいも・・・1/2本
  - ・砂糖・・・10g
  - ・牛乳・・・30g
- (お芋の様子に合わせて  
なめらかになるまで牛乳を  
入れてみてください)

### ★どら焼きの皮★

- ・牛乳・・・110g
- ・砂糖・・・10g
- ・はちみつ・・・20g
- ・みりん・・・25g
- ・サラダ油・・・20g
- ・ホットケーキミックス・120g

## 【さつまいもクリーム】

①さつまいもを皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる(レンジで加熱しても◎)



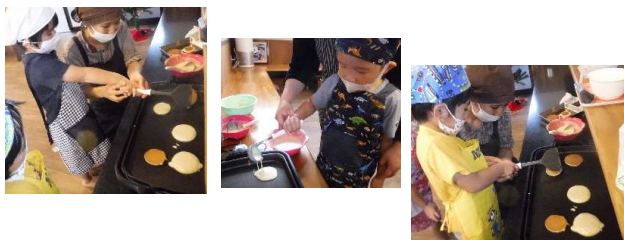
園では子どもたちが蒸かしたお芋の皮むきをしました！

②①を深皿に入れてつぶし、砂糖、牛乳を加えてペーストにしてさつまいもクリーム完成☆



## 【どら焼き】

①ホットケーキミックス以外の材料を混ぜ、ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜ合わせる



②①の生地を油を引かずに中火で、表面にぷつぷつ穴があくまで焼き、ひっくり返す。裏面は10秒ほどで焼きあがります！



まだかな～！！  
わくわく！！

③さつまいもクリームを塗って焼きあがった生地でサンドしたら**完成**です！  
(生地の乾燥を防ぐため、粗熱をとったらラップで包むといいですよ♪しっとり♪)



おいしーね！

ぬりぬり♪