



きゅうしょくだより



あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりに笑顔いっぱいのこどもたち。2023年もにぎやかで楽しい一年になりそうです♪
本年も安心安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



お正月料理とは？



お正月にはおせちやお雑煮などのお正月料理を食べる習慣があります。
お正月料理には縁起が良いとされる食材が使われており、新年の始まりに稲などの豊作や、無病息災、子孫繁栄を願って食べます。
おせちは重箱に詰めるのが一般的ですが、めでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますようにという願いが込められています。
また、おせち料理にはそれぞれに縁起の良い意味が込められています。

お正月料理を食べよう♪

松風焼きの表面には青のりやけしの実がたくさんちりばめられていますが、裏側には何もない見た目の様子から、「裏には何もない、正直な生き方が出来るように」という意味があります。

【ゆたか園のお正月メニュー】

- * 鮭とわかめの混ぜご飯
- * 松風焼き
- * 炊き合わせ
- * 三色なます
- * 花麩のすまし汁
- * みかん

野菜などを鍋と一緒に煮ていく様子から「家族が仲良く一緒に結ばれる」という意味があります。

人参と大根を使用したなますは紅白の色合いであることから縁起がよいとされています。



1月7日は七草粥の日

七草粥を食べる意味は？



★1月7日は「人日の節句」と言われ、五節句のうちの一つです。

1月7日には、今年一年の無病息災を願って七草粥を食べるのが古からの風習です。
七草粥に使われる春の七草は栄養満点で、お正月に不足しがちな栄養を補ってくれます。

また、消化促進・食欲増進効果のある栄養素を多く含むことから、七草粥を食べ、「お正月に美味しいものたくさん食べて疲れた胃腸を休めよう」という意味も込められています。

春の七草



ゆたか園の七草粥

【作り方】

- ①お米を洗い、だし汁(水)と一緒に鍋に入れる。(時間があれば30分程給水させておく。)
- ②七草を食べやすい大きさに切り、下茹でする。
(すずな・すずしろを先に茹で、柔らかくなったら他の葉を入れてさっと茹で、ザルにあげる。)
- ③鶏ミンチを下茹でする。
- ④①の鍋を強火にかけ、沸騰したら底から全体を軽く混ぜる。弱火にして蓋をし、30分程炊く。
- ⑤④のお米の芯がなくなり、ふわっとふくれたら②、③と塩を加えて、全体的に混ぜ合わせたら完成。

★ゆたか園で実際に出している七草粥を紹介します！
(今年は7日が土曜日のため、6日のおやつに出ます♪)

【材料(幼児1人分)】

- ・お米 20g
- ・鶏ミンチ 15g
- ・七草 10g
- ・塩 0.4g
- ・だし汁(水) 120cc程



※ゆたか園では食べやすいように鶏ミンチを加え、だし汁を使って炊いています。(七草のみ、お水でも大丈夫です。粉末だしを使ってもOKです。他にも鶏肉や卵など好きな具材を入れるのもいいですね。)
※水分量はお好みで調整してください。作ってから食べるまでの時間が空く場合は、少し多めの水分量で炊くのがおすすめです。(時間がたつとお米が水分を吸ってお粥がかたくなります。)