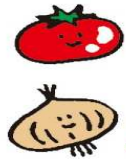


# 1月



## 給食だより



みちのご保育園

2023年1月5日

新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんか？保育園が始まるまでに“早寝・早起き・朝ごはん”しっかり元のリズムに戻しましょう！今年も子どもたちが保育園で元気に過ごせるよう、おいしい給食を作りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

### 【春の七草】

1月7日は七草の日です。

七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七種類の植物のことを言います。

七草は消化が良く、栄養も豊富です。

一年の無病息災を願い、保育園でもおやつに提供したいと思います。

七草を食べて、今年も一年元気に過ごしてほしいと思います。



### 【1月の郷土料理】

1月は埼玉県秩父地方で食べられている「味噌ポテト」をおやつで提供する予定です。

平地の少ない秩父地方では古くから畑作が行われてきました。収穫したじゃがいものうち小ぶりのものをいろいろで焼き、味噌だれを塗って食べたのが味噌ポテトの始まりだと言われています。農家では、農作業の合間に軽食やおやつとしてさまざまなシーンで親しまれているそうです。

### 常備食材

#### 海藻

家庭でよく使う海藻に、わかめ・ひじき・昆布などがあります。乾物になっているものは保存性が高く、賞味期限が半年から1年くらいに設定されています。湿気が多いとカビが生えやすくなるので、保存の際は乾燥剤などを入れて密閉しましょう。



#### 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。