



給食だより

大宮みちのご保育園

新年明けましておめでとうございます。

気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができました。そして、益々寒さが厳しくなり風邪やインフルエンザ・ノロウイルスの流行る季節です。ウイルスの感染予防には手洗い・うがい・マスクの着用等も必要ですが、日頃から栄養を摂り体力づくりを心掛け風邪やウイルスに負けない体でこの冬を乗り切りましょう。

「おせち料理」のおはなし

おせち料理は「お節供」が略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

1月5日には給食でもおせち料理を提供する予定です。ご家庭でもおせち料理にはそれぞれどんな意味があるのかお話してみてくださいね。



【昆布巻き】・・・よろこぶ

【田作り】・・・豊作

【黒豆】・・・マメ（健康）に暮らせる

【数の子】・・・子宝に恵まれる

【きんとん】・・・財産に恵まれる

【伊達巻き】・・・教養

【かまぼこ】・・・お祝い

【えび】・・・長生き

【松風焼き】・・・裏表なく素直に生きる

【ごぼう】・・・細く長く幸せに

七草雑炊のレシピ



材料（1～2杯分）

・ごはん	150 g
・かぶ	1 個
・かぶの葉	適量
・たまご	1 個
・鶏がらスープの素	1.2 g
・塩	少々
・水	200 ml

作り方

- ・ごはんをザルに入れ洗う。（ぬめりをとる）
 - ・かぶ・かぶの葉は切って軽く茹でておく。
 - ・鍋にご飯・水・鶏がらスープの素を入れ沸騰したらかぶとかぶの葉を入れ、最後に溶き卵を回し入れ固まったら完成。
- ※味が薄い場合は塩で調整して下さい。

1月7日は七草の日です。7種類の野菜が入った粥を食べる習慣で、食べ過ぎで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから、「邪気を払う」とされています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。