



1月 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。

年末年始はご家庭で楽しく過ごされたことと思います。皆さんはどんなおせち料理を食べましたか？2022年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

「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6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 150g
- ・かぶ 1個
- ・かぶの葉 適量
- ・たまご 1個
- ・鶏がらスープの素 1.2g
- ・塩 少々
- ・水 200ml

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。

今月の郷土料理

徳島県 いり飯・佐那河揚げ