



# 給食だより



あけまして、おめでとうございます。

新しい一年がはじまりましたね。今年も、行事食や旬の食材を取り入れながら、なるべくたくさんの食材に、子ども達が出会えるよう、工夫しながら、心をこめて美味しい給食を、作りたいと考えています。

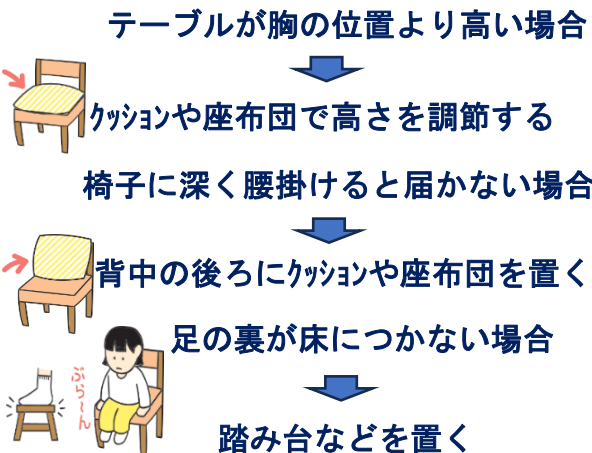


## おせち料理の意味と由来

- ◆ 昆布・・・『よろこぶ』の『こぶ』にかけて、よいことがありますように
- ◆ 数の子・・・卵が多いことから、子宝に恵まれますように
- ◆ 伊達巻・・・巻物の形に似ているところから、知識を深められますように
- ◆ 栗きんとん・・・色も黄金色で『金団』と書く。お金や宝物に見立ててお金がたくさんたまりますように、栗は『勝ち栗』『勝ち』に通じて縁起が良い
- ◆ 海老・・・海老のように腰が曲がるまで長生き出来ますように
- ◆ 蓮根・・・穴があいていることから、先のことがよく見えますように

## ●正しく座りましょう！

正しい姿勢は、消化の面からも、大切なことです。食卓とテーブルの間は、こぶしひとつ分あけて、椅子に深くこしかけて、背筋を伸ばします。



## 春の七草いくつかわかるかな？



## 春の七草



## 七草粥



七草粥は、1月7日の朝にいただくお粥のことです。一年の無病息災を祈るとともに、年末年始のごちそう料理などで疲れた胃や腸を休め、体の疲れをいたわる薬草の効果もあります。

保育園でも、七草の話を経験提供時にしたいと思っていますので、お家で、子ども達に聞いてみて下さいね♪

## 和菓子に挑戦！ 水ようかん

☆材料☆

- ・ ころあん 75g
- ・ 粉寒天 1g
- ・ 水 125g
- ・ 砂糖 9g

☆作り方☆

- ①水に粉寒天を浸しておく。
- ②鍋に水と粉寒天をあわせたもの、砂糖を入れ混ぜながら加熱し、沸騰後1分程度加熱する。
- ③火をとめて、ころあんを加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ④粗熱をとり、容器に流し込み、冷蔵庫で1時間冷やし固めて出来上がり♪

