



# 令和6年度 給食便り 1月

幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

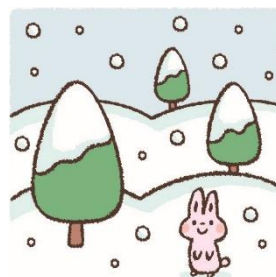
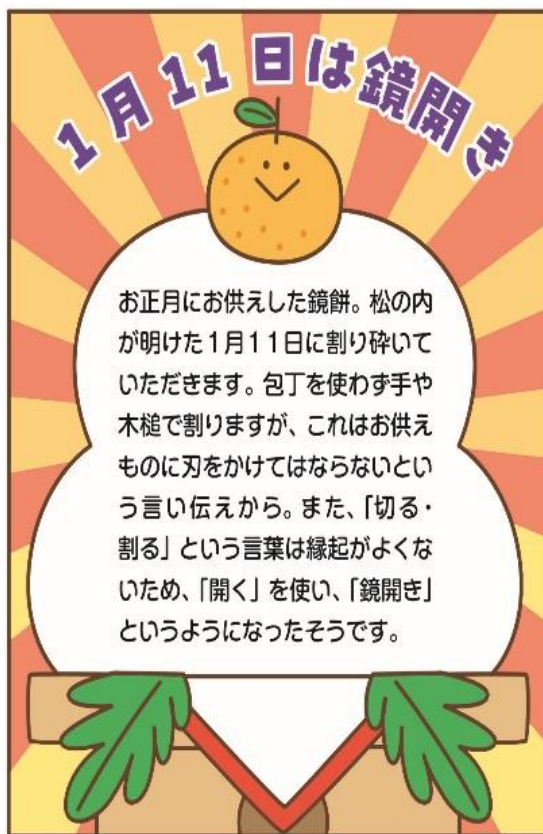
年の瀬まであと少しとなりました。寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。規則正しい生活を心掛け、体調管理にも十分気をつけたいですね。

子ども達が食べることに興味を持ち、好きになってくれるように、給食室では、安心、安全、そしておいしい給食を提供できるように努力していきます。2025年も宜しくお願い致します。今月の給食便りは「七草がゆ」「鏡開き」についてです。



## 七草がゆ

七草粥は、毎年1月7日に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。この習慣は江戸時代から始まったそうです。保育園では、食べやすい七草雑炊にして食べます。



## ☆1月の日本の郷土料理は「岩手県」です☆

<メニュー> つみれ汁 じゃじゃ麺 めかぶと切干大根の中華サラダ

## ☆今月の献立より☆

「つみれ汁」のレシピ(4人分)

材料		作り方
イワシ	4匹	① イワシは頭、内臓、骨、皮を取り、フードプロセッサーに入れ、すり身にする。生姜、みそ、片栗粉も加え、よく混ぜる。
おろし生姜	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
みそ	小さじ2	
豆腐	200g	
大根・人参	各100g	② 大根、人参はいちょう切り、里芋は一口大、豆腐は1.5cm角に切る。
里芋	100g	③ 鍋に水、大根、人参、里芋を入れて加熱する。柔らかくなったら豆腐を加える。
水	1200cc	④ すり身をスプーンで丸く成型し、加える。
醤油	大さじ1.5	⑤ すり身が浮き上がってきたら、醤油、酒、塩を加えて味を整える。
酒	小さじ2	
塩	小さじ0.5	

## ☆ 12月の食育 ☆

冬の野菜・冬至・大晦日の話をしました。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。それは何んでしょうか？クイズをしました。食べ物の絵や、「だ〇〇ん」などの穴埋め問題を見せると、「だいこん！」「にんじん！」「うどん！」とすぐに答えてくれました。「れんこん」「ぎんなん」など、ちょっと難しい問題も、みんな一生懸命考えて、答えを見つけられました。また、大晦日には何を食べるでしょうか？クイズでは、「年越しそば」がなかなかできずでしたが、「食べたことある！」「そば食べた！」と教えてくれました。日本の素敵な伝統文化を大人になっても覚えていて欲しいですね。

## || 🍊 給食室より 🍊 ||

子どもが苦手なピーマンやいんげんなどの野菜。保育園でも、給食に出てくることがあります。初めは食べられなかった子も、周りのお友達がぱくぱく食べている姿を見ると「美味しいのかな？」「今日はちょっとだけ食べてみようかな」と少しずつ食べられるようになっていきます。また「15回ルール」というのがあり、苦手な食材も15回ぐらい食べると食べ慣れるそうです。卒園するまでに苦手な野菜が減っているといいですね。



※給食ディスプレイの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「カントリークッキー」です。