



給食だより 1月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

明けましておめでとうございます。今年も食べることの楽しさ、大切さを伝えていき、より良い給食を目指して、努力していきたいと思っています。今月は昔から引き継がれている伝統的な行事食がテーマです。

◆日本の伝統的な食べ物をしよう

和食は、言わずもがな日本の伝統的な食べ物・料理を指します。和食の特徴として、①「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」②「健康的な食生活を支える栄養バランス」③「自然の美しさや季節の移ろいの表現」④「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられます。

その中で、年中行事と密接に関わって育まれてきた「行事食」は、自然の恵みである「食」を分けあい、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。季節を感じ、生活を豊かにする行事を大切にするとともに、行事食も楽しみましょう。

◆日本の伝統的な行事食

1月 おせち料理・雑煮・七草がゆ	2月 節分（恵方巻・節分豆）
3月 桃の節句（ちらし寿司・菱餅・ひなあられ）	3月・9月 彼岸（ぼたもち・おはぎなど）
5月 端午の節句（ちまき・かしわもちなど）	7月 土用（うなぎ）
9月・10月 十五夜（里芋・月見団子）	12月冬至（かぼちゃ・ゆず）・大晦日（年越しそば）

≪1月の郷土料理(兵庫県)≫

粕汁

(由来)

冬の間、寒さの厳しい山間部から、酒造りのために酒造地に出稼ぎに来ていた人々が、酒粕をお土産に持って帰ったことから、山間部でよく食べられてきた。

兵庫県は国内の清酒生産量の約3割を占める酒造地、灘五郷を抱え、酒米の王者といわれる山田錦の栽培も全国の6割以上を占める、国内最大の日本酒の生産地である。

＜材料4人分＞

- ・大根 40g
- ・人参 20g
- ・ごぼう 20g
- ・里芋 2~3個
- ・油揚げ 1枚
- ・粕 40g
- ・味噌 大さじ2
- ・煮干し 適量
- ・葱 1本

※保育園は豚肉を入れてます

＜作り方＞

- ① 煮干しでだしを取り、いちょう切りにした大根、人参、輪切りにしたごぼう、里芋、薄切りにした油揚げを一緒に煮る
- ② ①に粕を溶かして入れ、味噌で味付けをする。最後に細かく切った葱を散らす



1月の「食育」(3~5歳児)：6日(月)~10日(金)の予定

12月の食育より ～冬野菜について～

- ・冬野菜はビタミンなどの栄養価も高いので免疫力を高めて風邪や感染症の予防に効果があります
- ・冬野菜はお鍋の具になりそうな白菜や白ネギ、春菊や他に根菜類の大根、かぶ、ごぼうなどがあります

冬野菜のイラストを用意してお話をしました。ごぼうやれんこんは馴染みがあるのか、すぐに名前が出てきました。葉物野菜は違いが分かりにくく、春菊は少し難しかったようです。寒い冬はお鍋や汁物にたっぷりの野菜を使うことができます。冬野菜の栄養パワーを温かい料理でたくさんいただきたいものですね。



12月は、牛ごぼうご飯・豆腐の落とし揚げ・そばめしが人気でした。