



給食だより

新年、明けましておめでとうございます。年が明け、寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っている時には人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、消毒、手洗いやうがい等が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気に冬をのりきりましょう。



12月の冬至が過ぎると、少しずつ陽射しが長くなり、正月、立春と 徐々に明るさが増してきます。「あけましておめでとうございます」の挨拶とともにお正月を迎えます。これからの一年間がよい年であるようにと、古来の慣わしや行事、それに伴う行事食などが一番多い月でもあります。



《12月31日 大みそか》

この日にいただく年越しそばは、細く長いそばにあやかり、寿命や家運を伸ばそうとする縁起料理で、江戸時代から始まった習慣といわれています。そばの成分、ルチンは、血管を丈夫にし、脳出血を防ぐ働きをします。かけそばやざるそばにしてゆったりと新年を迎えたいですね。

《1月1日 元旦》

「元」は一年の初め、「旦」は朝のことで、日の出とともにやってくる年神様を迎える朝のことを元旦といいます。暮のうちに家の掃除をして、しめ縄などを飾り鏡餅を供えて、正月を迎える準備をします。



《今月の食育予定》

7日(木)・・・胃腸を整えるため、厄除けのために「七草がゆ」をします。

12日(火)・・・鏡開きのため、白玉団子の入った「お汁粉」を作ります。

15日(金)・・・お誕生日会は、ホカホカの手作りコロケ、黄色と緑がキレイなミモザサラダをします。おやつにはマドレーヌを作ります。

《1月11日 鏡開き》

鏡とはお正月に神様にお供えした鏡餅のことで、鏡餅を食べて年神様とお別れする日です。また「歯固め」ともいい、固いものを食べて歯を丈夫にすると長寿につながる、ということで「めでたい」とされました。開いた餅はおしるこやぜんざい、雑煮などにして食べます。

《1月14~15日 小正月》

1月1日を中心にする大正月に対して、15日を中心に行う正月行事を小正月といいます。小正月には小豆かゆを食べて豊作を祈ります。1月14日はどんど焼き、お正月の飾り物を焼いて年神様を送り出し無病息災を祈る火祭りが行事です。

1月の平均値

| | エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 塩分 | カルシウム | |
|-----|-------|---------|--------|--------|---------|-------|
| 以上児 | 目標量 | 622kcal | 14~20g | 15~30g | 1.9g 未満 | 259mg |
| | 平均値 | 590kcal | 18.1g | 20.9g | 1.9g | 233mg |

大根

「すずしろ」として春の七草にも数えられている冬の大根は、甘味があってみずみずしく、煮物やサラダ漬物などに適しています。主に食べられている根の部分には、辛味成分の殺菌作用とビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。炒めるとふりかけにもなる葉っぱには、カロテンなどの栄養が豊富に含まれています。



子どもと作れるおやつレシピ

焼きりんご

- 材料 (子ども1人分)
りんご…1/2個
バター、砂糖、シナモン…適量
- 作り方
①芯を取ったりんごを1cmくらいにスライスする。
②バターをひいたフライパンで焼く。

ココナッツクッキー(約20枚分)

バター(マーガリン)120g ブラウンシュガー(普通の砂糖でも可)90g 卵 2/3 個
小麦 130g ア몬드パウダー 50g ベーキングパウダー-小さじ 2/3 バニラオイル少々

ココナッツ(粉末タイプが食べやすいですが細切りでもOK)

- ①ボールに柔らかくしたバターと砂糖を一緒に白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶き卵を少しずつ①に加えていく。
- ③小麦粉とア몬드パウダー、ベーキングパウダーを一緒にふるっておき、それを②に入れて木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- ④さらにココナッツを加えて混ぜる。
- ⑤天板にオーブンシートに、生地をスプーンで落とし形を丸くして、170度のオーブンで15分焼き出来上がり。

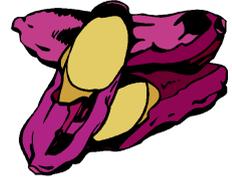


大学芋(4人分)

～～蜜がほどよくからんで、しかも冷めても堅くなりませんよ！簡単です！～～

さつま芋 2本 (500～600g) 砂糖大さじ5 水大さじ3 水あめ大さじ2強
醤油数滴 揚げ油 黒ごま

- ① さつま芋は皮付きのまま(もしくは皮をむいても良い)、乱切りにして、水にさらしてザルにあげておく。
- ② 160度の油でじっくりあげる。
- ③ 鍋に砂糖と水を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら水あめを入れて混ぜる。
とろりとなめらかになったら火からおろし、醤油を数滴落とす。
- ④揚げた芋を熱いうちに③の鍋に入れてからめて、ゴマをふりかけて出来上がり。



食育の取り組み

* クリスマス会 *



クラス毎にパーティメニューを楽しみました。とても喜んでくれました♪♪

ケーキを作りました☆
イチゴをサンタに見立てた
デコレーションです♪



↑サイダーにラムネを入れて……



↑飛び出す噴水に大盛り上がりでした



とても美味しかったよ!

* 誕生会の様子 *

ランチプレートで
食べるご飯は楽し
くて、美味しいね♪

