



新年明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、今年も、子どもたちの心身ともに健やかな成長を願い、豊かな食環境で支えていかれたらと願います。1月も、新鮮な旬の食材をたっぷりと使った美味しい給食を楽しみにしててください。本年もどうぞよろしくお願い致します。



お雑煮



お正月にお雑煮を食べる文化は、平安時代が始まりと言われています。餅は古くから「ハレの日」などお祝いの日にいただくおめでたい食べ物でした。年神様(毎年お正月に各家にやってくる豊作や幸せをもたらす神様)に供えた餅や野菜をその年最初に起こした火で煮込んで食べたのが由来と言われています。年神様が宿った餅をお雑煮でいただくことは「新しい年を健康で健やかに過ごすことができるように」という願いが込められているのです。

鏡開き

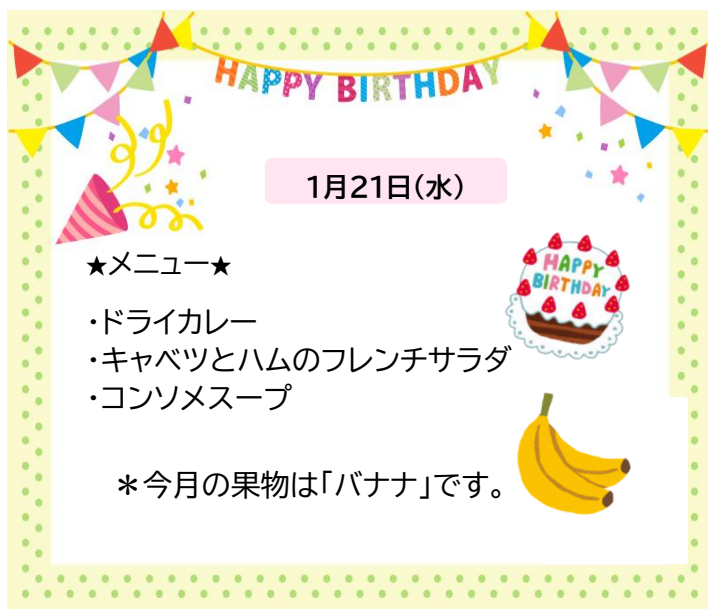


お正月にやってくる年神様は門松を目印に各家を訪れ、鏡餅に宿ると言われています。神様が宿った鏡餅には特別な力があると言われ、松の内が過ぎてから鏡餅をお雑煮やお汁粉などにして、無病息災を願って食べます。鏡開きの意味は、神様が宿っていたものに対し「割る」という表現を使うのは縁起が悪いということで、未広がりを意味する「開く」という表現になったところからきています。鏡開きは、毎年松の内(門松を飾っておく期間)が明けてから、関東では1月11日、関西では1月15日は20日に行います。

さつまいもケーキとスイートポテトづくり日記

秋の遠足で収穫したさつまいもを使って、ぞう組が「さつまいもケーキ」、きりん組が「スイートポテト」を作り、ぞう組は、「アレルギーの友だちも食べられるケーキを！」と、街のケーキ屋さんに相談に行き、おいしく作るお教えてもらいました。必要な食材の買いものも自分たちで行い、調理工程で包丁や泡立て器など、様々な道具にも挑戦しました。ケーキは優しい甘さに仕上がり、美味しく食べました。もう1回つくってケーキ屋さんにプレしようという事になり、2回目に挑戦！前回より、もう少し甘いケーキにしてみようと、仕上げに粉砂糖をふることにしました。ケーキ屋さんに喜んでもらい、お腹も心も満たされました。

きりん組は、さつまいもの皮をむいたり、茹で上がったさつまいもをマッシャーを使ってつぶしたり、好みの大形に丸めるなど、様々な工程を楽しみながら作りました。焼き始めると、甘く良い香りが園内を包み、香りに誘いみんなが集まってきました。その日は特別、お昼の給食のデザートに焼き立てのスイートポテトを食べました。「あまくておいしいね!」、「これはぼくの!」誇らしげな子どもたちの笑顔が印象的でした。



HAPPY BIRTHDAY

1月21日(水)

★メニュー★

- ・ドライカレー
- ・キャベツとハムのフレンチサラダ
- ・コンソメスープ

* 今月の果物は「バナナ」です。



ほうれん草



ビタミン・ミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。シュウ酸などのアクがあるため、基本は下茹でをしてから使用します。最近では、アクが少なく生食できるサラダほうれん草も人気を集めています。選ぶ時は、葉の色が濃く、葉先までピンとしていて、みずみずしいものを選ぶとよいです。β-カロテン・ビタミンE・ビタミンK・葉酸や鉄を多く含みます。冬採りのものは、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富です。「寒締め」と言われ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは、甘味が増し、栄養価も高くなることが分かっています。