



きゅうしょくだより



令和5年1月

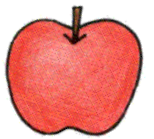
かんのん町保育園

新年おめでとうございます。

今年も給食たくさん食べて元気に過ごしましょう。

旬の食材と料理

ほうれん草：スピナチサラダ、中華スープ
 小松菜：小松菜と竹輪の胡麻和え、小松菜の納豆和え、味噌汁
 白菜：肉団子と白菜の煮物、味噌汁、白菜と豆乳スープ
 キャベツ：ミネストローネ、キャベツと竹輪の和え物、鶏肉の味噌炒め
 大根：三色なます、根菜汁、しっぽうどん
 ブロッコリー：花野菜サラダ
 果物：みかん、りんご、ぼんかん



● 日本の郷土料理を取り入れました。

しっぽうどん・(香川県)

数種類の野菜やきのこ類、油揚げ・豆腐等をだし汁で煮込み、うどんの上にかけて讃岐の冬の郷土料理です。



おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。

「何でお正月はご馳走を食べるの?」「七草がゆは何でできているの?」「鏡開きはなんですか?」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族と一緒に楽しみましょう。

お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物(おせち料理)をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。



鏡開き

11日、お供えしたおもちを下げ、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

小正月

15日、この日までが松の内として正月の締めくくりの日です。朝に小豆粥を食べる習慣があります。



七草粥

7日の朝に七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)をおかゆに入れて食べます。

お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。

