

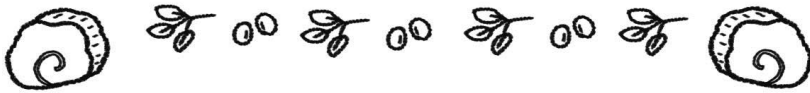


新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。

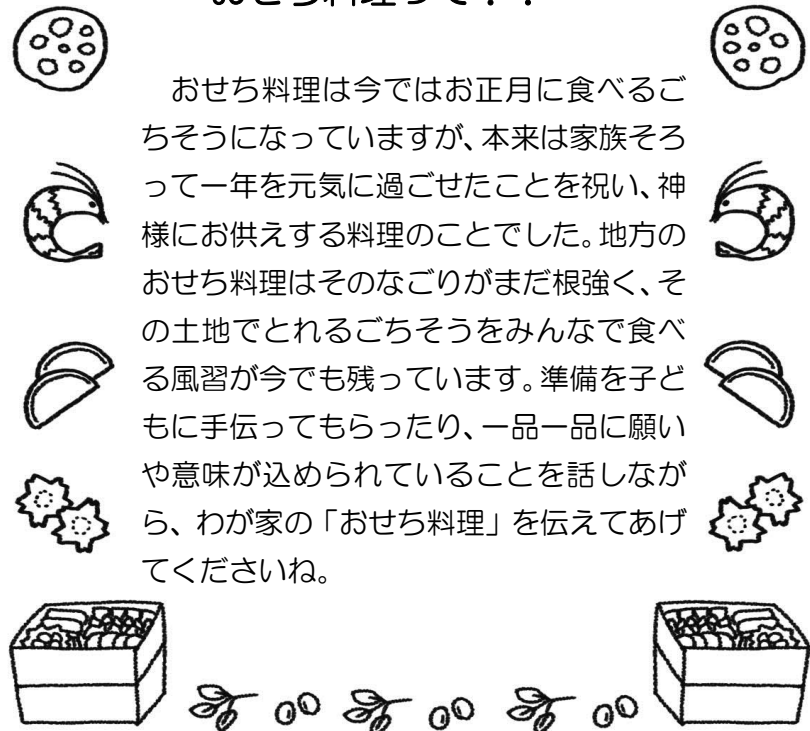
今年もみんなの栄養を考えながらおいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

また、みなさまにとってよりよい年になりますように願っております。



### おせち料理って??

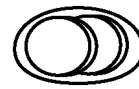
おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてくださいね。



### お手伝いの目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- 【3歳児】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配ぜん
- 【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ
- 【5歳児】家族みんなの盛りつけと配ぜん

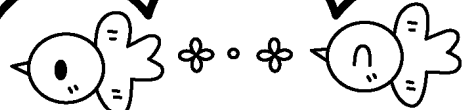
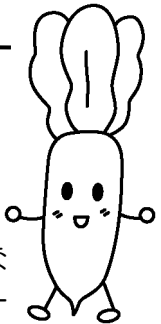


### ダイコンからたくあん

日本の伝統食品として、漬物があります。ダイコンならたくあん、そのほかにナス、キュウリ、ハクサイなどがあります。

また浅漬は、簡単に作れますので、手軽に漬物を楽しめますね♪

ごはんにみそ汁・漬物は、とてもバランスの良い食べ合わせといわれています。



### ?食べ物なぞなぞ?

はっぱも ねも くきもないのに  
「くき」っていう おやつ なあに?



# 給食室おすすめレシピ

☆1月10日(水)提供☆

金時豆の甘煮

材料<4人分>(大人2人・子ども2人)

金時豆・・・110g

水・・・300ml

ざらめ・・・25g

<作り方>

1. 金時豆は流水でよく洗い、一晩たっぷりの水(分量外)に浸して戻す。
2. 鍋に戻し汁ごと金時豆を入れて、強火にかけ、煮立ったらあくを取り除き、弱火にかけ、常にゆで汁がたっぷりなるように差し水をしながら1時間ほど茹でる。
3. 豆が柔らかくなったら、ゆで汁を捨てて水とざらめを入れて弱火で煮て、出来上がり☆。

ポイント★煮てから一晩経つと、味がしみこんでさらに美味しくなります！

「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理にはかかせない食材となっています♪また、豆を1つ1つ掴むのも、お箸の練習になってよりいいですね♪

☆1月15日(月)提供☆

厚揚げの炒め物

材料<4人分>(大人2人・子ども2人)

豚ひき肉・・・60g

人参・・・100g(中1/2本)

キャベツ・・・170g(1/4個)

ぶなしめじ・・・60g(1/2株)

厚揚げ・・・300g(2枚)

葉ねぎ・・・15g(3本)

濃い口しょうゆ・・・9g(小1と小1/2)

薄口しょうゆ・・・9g(小1と小1/2)

酒・・・5g(小1)

三温糖・・・12g(大1と小1)

食塩・・・ひとつまみ

<作り方>

1. Aの調味料は合わせておく。
2. キャベツはザク切りに、人参・厚揚げは1口大に、ぶなしめじはほぐし、葉ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、豚ひき肉を火が通るまで炒める。
4. 人参・キャベツの順にフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。
5. 厚揚げ・しめじ・Aの調味料を加えて、炒め合わせる。
6. 葉ねぎを加えて、さっと炒めて出来上がり☆

A

