



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、みんなにとってよりよい年になりますことを願っています。



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。



筑前煮

様々な具材と一緒に
入れて煮ることから、
家族一緒に仲良く
結ばれることを
願います。



黒豆

「まめ」は丈夫・健康を
意味する言葉です。
シワができるほどの
長寿を願います。



紅白なます

大根と人参は土の中に
根を張ることから、
家族の土台を築くことを
願います。



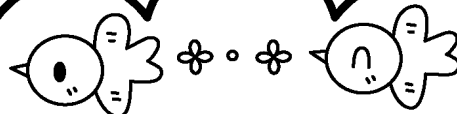
お手伝いの目安

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
などの簡単な配膳

【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膳



?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22日(金)提供☆

チャプチェ

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

豚ひき肉・・・150g

白滝・・・260g

玉ねぎ・・・110g(中 1/2 個)

人参・・・75g(中 1/3 本)

にら・・・15g(1/6 束)

濃口醤油・・・30g(小さじ5)

三温糖・・・10g(大さじ1)

食塩・・・1.5g(ひとつまみ)

A

＜作り方＞

1. A の調味料を合わせておく。
2. 白滝は水洗いをし、ざく切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、2をさっと茹で、水気を切っておく。
4. 玉ねぎは薄くスライス、人参は銀杏切り、にらはざく切りにする。
5. フライパンを熱し、油(分量外)をひき、人参・玉ねぎ・豚肉・1の順に加えて炒める。
6. 人参がしんなりしてきたら、3の白滝を加えて炒める。
7. 最後ににらを加え、さっと炒めて出来上がり☆



☆1月26日(火)提供☆

ポテトサラダ

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

じゃが芋・・・260g(中 1.5 個)

玉ねぎ・・・65g(中 1/3 個)

人参・・・40g(中 1/5 本)

きゅうり・・・35g(中 1/3 本)

マヨネーズ・・・20g(大さじ2弱)

三温糖・・・6.5g(小さじ2)

酢・・・3g(小さじ2/3)

食塩・・・2g(ふたつまみ)

A

＜作り方＞

1. じゃが芋はつぶしやすい大きさに切り、蒸すか茹でる。茹でるときは塩を加える。
2. じゃが芋に火が通ったら、熱いうちにつぶし、粗熱をとる。
3. 玉ねぎは薄くスライス、人参は銀杏切りにする。
4. 3を蒸すか茹でる。
5. きゅうりを薄くスライスする。
6. 2、4、5、Aを混ぜ合わせ、味を調えて出来上がり☆

