

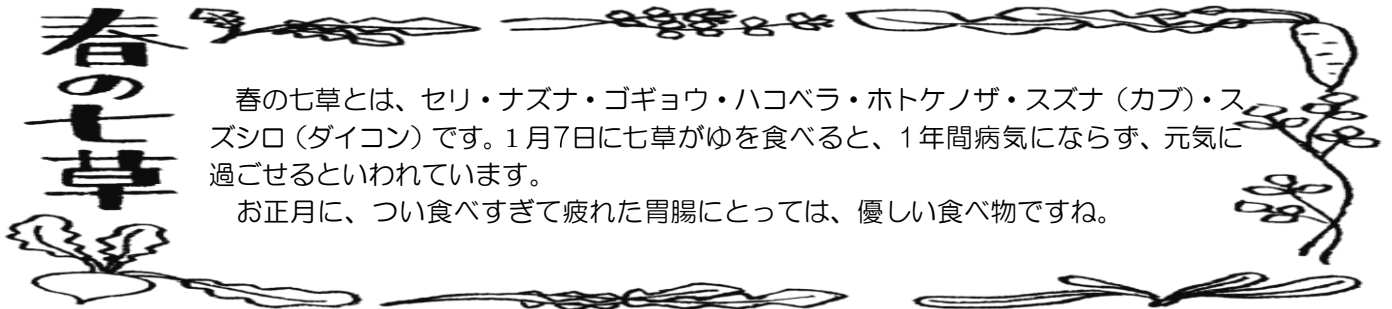
1月の 給食 だより

2022. 12. 28 発行

リトルワールドあゆみ保育園

栄養士 吉野 美喜子

今年も残すところ、あとわずかとなりました。来年もお子さまの健康と豊かな食生活のために、季節を感じる食材や行事食を積極的に取り入れ、安全でおいしい給食を提供できるように尽力致します。来年も、保育園運営にご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。



春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。1月7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。

お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。



おせち料理



おせち料理は元々「御節供（おせちく）」の略で、季節の変わり目の「節句」に神様にお供えする食べ物でした。正月が一番重要な節句であることから、おせち料理→正月料理となりました。

もともとは収穫物の報告や感謝の意をこめ、その土地でとれたものをお供えしていたようですが、暮らしや食文化が豊かになるに従い、山海の幸を盛り込んだご馳走となり、現在のおせちの原型ができたそうです。

おせち料理は、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。



レシピのご紹介 〈みそまんじゅう〉

今回は蒸しパンのレシピをご紹介します。甘しょっぱく、とても美味しいお菓子ですよ♪

【材料(1人分)】

- ・小麦粉：16g
- ・ベーキングパウダー：0.3g
- ・三温糖(上白糖でも可)：8g
- ・米みそ：2.5g
- ・甘納豆：4g ・牛乳：20g

【作り方】

- (1) 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- (2) 牛乳に砂糖、味噌を加えて混ぜる。
- (3) (2)にふるった粉類を加え、甘納豆を加える。
- (4) アルミカップ又はバットに入れ、15分蒸す。