



食育だより

1月号

令和7年1月4日
国立ひまわり保育

1月は寒さも一段と厳しく、体調も崩しやすい時期です。早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪を引かない身体づくりをしていきましょう。2025年も美味しく、安全な給食作りを行っていきます。どうぞよろしくお願いたします。



鏡もちと鏡びらき

お正月には年神様が家々に訪れ幸せをもたらすという言い伝えがあります。

○鏡もち

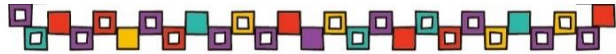
年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておきます。

なぜ「鏡もち」と言うかということ、昔の人は鏡に神様の力があると考えていました。昔の鏡の形は丸型であったため、それをかたどった丸いお餅をお正月にお供えしたといわれています。

○鏡開き

松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。これが鏡びらきです。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。



<1月の行事食> 1月7日(火) 七草献立
事務所の前に給食を展示いたしますので、ぜひご覧ください。

<お知らせ>

1月9日(木) 災害用備蓄の「豚汁」を提供いたします。



春の七草

七草粥は、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

七草粥に入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみてください。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 春の七草の「すずな」といったら何の野菜でしょう？

- ①白菜 ②かぶ ③春菊

A 正解は②。
そのほか「すずしろ＝大根」もおなじみの野菜です。

保育園レシピ サモサ

<材料(大人2人・子ども2人分)>

じゃがいも	80g(中サイズ約1/2個)
玉ねぎ(粗みじん)	62g(中サイズ約1/2個)
人参(粗みじん)	20g(中サイズ約1/2個)
油	小さじ1弱
豚ひき肉	30g
●塩	1.6g(小さじ1/4弱)
●こしょう	少々
●カレー粉	1g(小さじ1/3)
ぎょうざの皮	10枚
揚げ油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもはゆでるか、レンジであたためてつぶしておく。
- ② 油をひいたフライパンで肉を炒め、玉ねぎ・人参も合わせて火が通るまで炒める。①と②を合わせ、●の調味料を混ぜ冷ましておく。
- ③ ②をぎょうざの皮でつつみ、皮がきつね色になるくらいまで油で揚げる。

*油で揚げず、フライパンやトースターで焼いても美味しく召し上がれます。

