

# 給食だより



ひよこの家保育園

2024年1月

あけましておめでとうございます



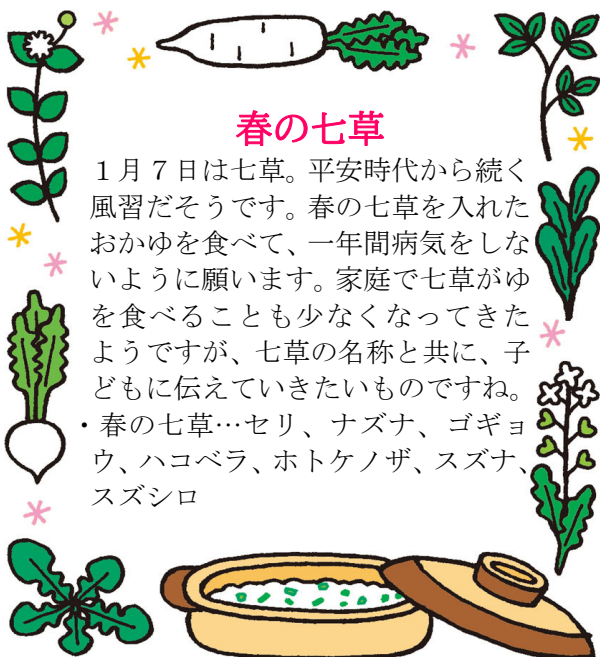
1年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。

おせち料理は、もともと神様お供えしたものを後から家庭でいただくものでした。これは、神様と食事することで、福を招き災いを払うと考えられていたため、「家族が1年、幸せに暮らせますように」願いが込められたものです。今年1年、健やかに過ごしてください。

## 春の七草

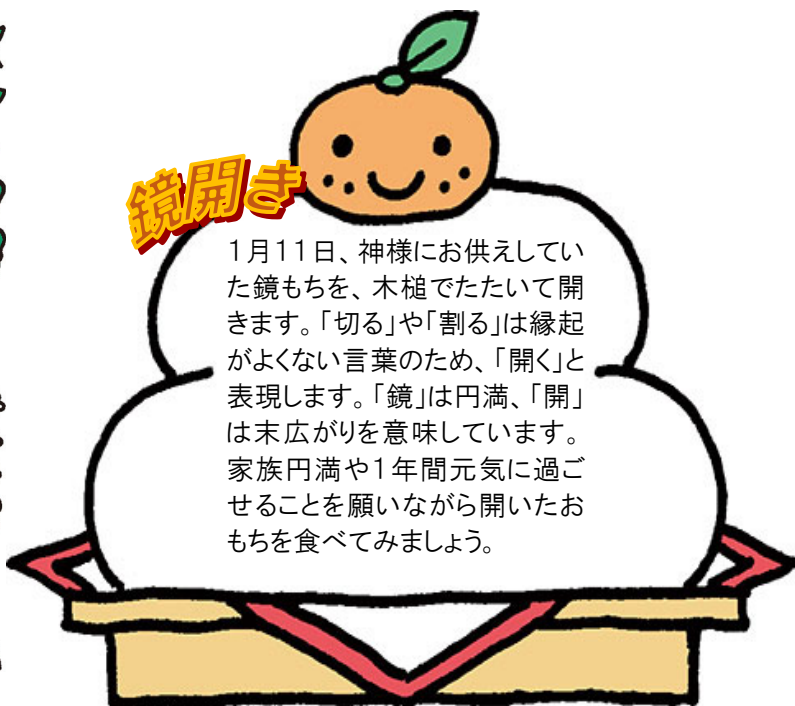
1月7日は七草。平安時代から続く風習だそうです。春の七草を入れたおかゆを食べて、一年間病気をしないように願います。家庭で七草がゆを食べることも少なくなってきたようですが、七草の名称と共に、子どもに伝えていきたいものですね。

・春の七草…セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ



## 鏡開き

1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木槌でたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら開いたおもちを食べてみましょう。



## 栄養満点！豆のお話

鬼が嫌いな豆は「畑の肉」とも言われるほど栄養たっぷり。豆腐は離乳食のお子様でも食べやすい食材ですね。

納豆や枝豆ご飯なども、子ども達には人気ですよ。



## 朝ご飯に温かい汁物プラス



朝ご飯を聞くと「パン、牛乳、ヨーグルト、果物」というお子様がとても多いです。手軽に食べられるため、忙しい朝にはいいですね。ぜひ、味噌汁やスープを添えてみませんか？朝、温かい物を食べると、お腹の中からポカポカになり力がわきます。

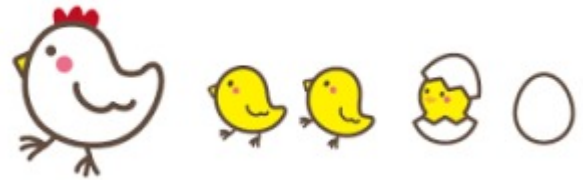
冬を元気に乗り切るために、食のひと工夫をしてみましょう。

## これって好き嫌い？

「離乳食のときには食べてたのに…」。気付くと好き嫌いが始まっているということはありませんか？これまで感じなかった苦みや酸味を感じるようになる＝味覚の発達によるもので、成長の証です。一緒に食べる人の影響も大きいようです。大人が「ニンジンおいしいね」と食べると、食べてみようと思いをします。食べられたらほめ、この繰り返しの中で「おいしい」は育ちます。



## ひよこの家保育園給食レシピ



今回は、園で子どもたちがぱくぱく食べてくれた献立のレシピご紹介したいと思います。  
分量はg、**子供1人分・(家族3~4人分)**を目安に載せています。参考にしてみてください

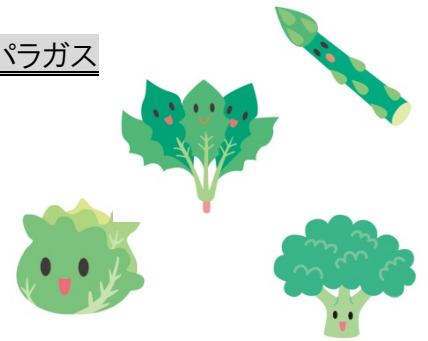
### 【緑のお野菜だって、大好きだよ！子どもたちがよく食べるお野菜レシピ】

<使用するお野菜>

・ 小松菜 ・キャベツ ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・さやいんげん ・アスパラガス

これらの野菜をよく使います。味付け次第でよく食べてくれます♪

- ① ごま和え (しょうゆ + さとう + すりごま)
- ② おかか和え (しょうゆ + かつお節)
- ③ しらす・じゃこ和え (しょうゆ + しらすまたはじゃこ)
- ④ きなこ和え (しょうゆ + きなこ + さとう + 塩ほんの少し)
- ⑤ 海苔和え (しょうゆ + 青のりまたはちぎった焼きのり、または刻み海苔) など



パズルのようにお野菜を組み合わせたり、味を組み合わせたりしてバリエーションを増やすことができます!!緑のみの野菜でなくても人参や子どもたちの好きなコーンなど加えると彩りもよくなり食べてくれるかも?!

### 【まるでフライのよう?! 魚のパン粉焼き】

生鮭 1切れ(子ども40g)(4切れ)

しょうゆ

小麦粉

水

パン粉

油



- ① 魚にしょうゆで下味をつける(つけておく)
- ② 小麦粉と水を混ぜて生地を作る。
- ③ 下味をつけた魚を2の生地にくぐらせパン粉をまわりつける。
- ④ 油を熱したフライパンで両面を焼く。  
※魚からも脂が出てくると思うので多必要ないと思いますがパン粉が油を吸うので足りなくなったらフライパンに油を追加する。
- ⑤ 火加減はパン粉が焦げないよう、中火くらいで少しじっくりと火を通して出来上がり!

★しょうゆで下味をつけるため、あとからソースなどかけずに美味しく食べられます。

もし、薄かったりしたらケチャップやソースをかけても◎

★お魚は種類を選ばないです!

★「揚げない」から油の処理もないし、掃除もらく♪お弁当にもぜひ!