

給食だより



2022年12月 岡部聖母保育園

朝夕の空気がすっかり冷たくなり、寒さの厳しい季節となりました。そして、早いもので今年も残すところ半月となりました。これからクリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさんです。年末年始を楽しく過ごせるよう、しっかり食べて、たくさん寝て体調を整えていきましょう。

おせち料理の由来

おせち料理の始まりは、節といわれる季節の変わり目ごとに、豊作を感謝して神様にお供え物をした「節供」に由来しています。お供えの物として作物で作った料理が、おせち料理の始まりです。料理や食材ごとに様々な願いが込められています。1年の健康や長寿などを願って、お正月におせち料理をいただきましょう。

海老

海老のように「腰が曲がるまで丈夫に暮らせますように」という願いが込められています。

数の子

たくさんの卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。

黒豆

豆は「まめ(まじめ)」に働き、「健康に暮らせるように」という願いが込められています。

紅白かまぼこ

赤は魔除け、白は清浄の意味があります。

栗きんとん

黄金色が宝のようなので、豊かな年になるようにとの願いが込められています。

伊達巻

形が巻物に似ているため、「知識が増えるように」という願いが込められています。

昆布巻き

昆布は「よろこぶ」の語呂合わせで、昔から縁起物とされてきました。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

レーズンスティック

< 3歳以上児 5人分 >

- | | | |
|-------------|------------|----------------------------|
| ・ 砂糖 | 25g(大さじ3弱) | ①オーブンを180℃に予熱しておく。 |
| ・ マーガリン | 25g(大さじ2強) | ②マーガリンをボウルに入れ、柔らかくなるまで混ぜる。 |
| ・ 卵 | 1個 | ③②に砂糖を加え混ぜる。 |
| ・ 小麦粉 | 50g | ④溶き卵を少しずつ加え混ぜる。 |
| ・ ベーキングパウダー | 1.5g | ⑤小麦粉、ベーキングパウダーを加え混ぜる。 |
| ・ レーズン | 40g | ⑥レーズンを加え混ぜる。天板に生地を流す。 |
| | | ⑦オーブンで15分~20分焼く。 |

中華風ローストチキン

< 3歳以上児 5人分 >

- | | | |
|--------|---------------|-------------------------|
| ・ 鶏もも肉 | 300g | ①玉ねぎは薄切りにして茹で、水気をきっておく。 |
| ・ 玉ねぎ | 100g | ②調味料をすべて合わせ、①も加える。 |
| ・ しょう油 | 12g(小さじ2) | ③②に鶏肉を漬け込む。 |
| ・ みりん | 2.5g(小さじ1/3強) | ④少し漬けたら、フライパンで焼く。 |
| ・ にんにく | 1.5g | |
| ・ しょうが | 5g | |
| ・ ごま | 適量 | |
| ・ ごま油 | 2.5g(小さじ1/2強) | |

かんそうするまえは なに？

★せんで むすんでみよう★



わかめ



だいこん



とうふ



ぶどう



しいたけ

