



# 令和3年度 給食便り 1月

幼保連帯型認定こども園

歌敷山保育園

早いもので、今年も残りわずかになりました。あっと言う間に新しい年がやってきます。元気に新年を迎えられるよう、体調管理に気をつけたいですね。

子ども達の食べられる物が少しずつ増えて味覚が広がり、食べることの楽しさを感じられるように、給食室では、安心・安全・おいしい給食を提供できるように努力していきます。

2022年も宜しくお願い致します。

今月の給食便りは「七草がゆ」「鏡開き」についてです。



## ～七草がゆの由来は？どうやって食べるの？～

「七草がゆ」とは、1月7日の人日（じんじつ）の節句の行事食です。その日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるとされています。春の七草は、歌でおなじみの「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」の7種類です。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労わり、冬に不足しがちなビタミンも補える、理にかなったおかゆです。

保育園では、子ども達が食べやすいように、七草雑炊にします。

せり・・・水辺の山菜で香りが良く、食欲増進になる。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材だった。

ごぎょう・・・別称は母子草。草餅の元祖。風邪予防に使われていた。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富にある。

すずな・・・カブのこと。ビタミンが豊富にある。

すずしろ・・・ダイコンのこと。消化を助け、カゼの予防にもなる。



## ～鏡開きって？いつ、何をすればいいの？～

毎年1月11日は「鏡開き」の日です。鏡餅は新年の神様である「年神様」がお正月の間に居る場所です。鏡開きは、その鏡餅をお供えからおろし、お雑煮やお汁粉などにして食べる行事です。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。

鏡開きはもともと武家から始まった行事です。鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させるため、手や木槌で割ることになりました。しかし、「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。鏡餅は供えるだけでなく、開いて、食べてこそ意味があるものなので、小さなかけらも残さず、きれいに食べて下さいね。

保育園では、小さくしたお餅をぜんざいに入れて食べます。

## ☆1月の世界の料理は「インド料理」です☆

インド料理の特徴は様々なスパイスやハーブを多用することですが、インドは広大であり、地域、民族、宗教、階級などによって多くのバリエーションがあります。

また、インド料理は、北インド料理と南インド料理に分かれます。北インド料理はナン、チャパティといったパンを主食とし、牛乳やヨーグルト、バターなどの乳製品とスパイスを使用します。タンドゥールを用いた調理方法も北インド料理の特徴です。南インド料理は米飯を主食とし、ココナッツミルクとスパイスを使用します。菜食主義者が多いため野菜や豆の料理が発達しています。

<メニュー>

バターチキンカレー・カチュンバル（サラダ）・サブジ（じゃが芋の炒め物）



## ☆今月の献立より☆

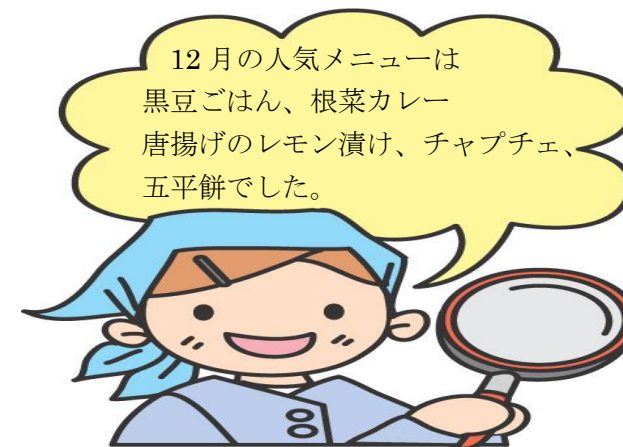
「バターチキンカレー」のレシピ（4人分）

材料	作り方
鶏もも肉 400g	①鶏肉はひと口大、玉ねぎはみじん切りにします。
玉ねぎ 2個	②鍋にバター、玉ねぎ、にんにく、生姜を入れて中火でしっかり炒めます。
バター 60g	③トマト缶、ヨーグルト、カレー粉、塩、鶏肉を加えて少し炒めます。
にんにく 小さじ1/2	④水、コンソメを加え、煮こみます。
生姜 小さじ1/2	⑤仕上げに生クリーム、砂糖を加えて軽く煮ます。
トマト缶 1缶	⑥器に白ご飯を盛り、⑤のカレーをかけてできあがりです。
ヨーグルト 160g	
カレー粉 大さじ2	※にんにく・・・おろしにんにく 生姜・・・おろし生姜
塩 小さじ1	トマト缶・・・トマトの水煮（カット）を使用しています。
水 200ml	
コンソメ 2個	白ご飯だけでなく、ナンと一緒に食べても美味しいですよ。
生クリーム 100ml	
砂糖 大さじ1	

## ☆ 給食室より ☆

12月の食育では、冬至のお話をしました。冬至は1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日だということを伝えました。（赤いボールを太陽、青いボールを地球に見立てて説明しました）少し難しい話でしたが、みんな興味津々で聞いてくれました。冬至の日は給食で南瓜を食べてビタミンを取ったから、カゼをひかないで元気に過ごせるね。

※給食ディスプレイの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「五平餅」です。



12月の人気メニューは  
黒豆ごはん、根菜カレー  
唐揚げのレモン漬け、チャプチェ、  
五平餅でした。