



給食だより

令和6年1月1日 たかおこども園

新年あけましておめでとうございます。ご家庭ではどのようなお正月を過ごされたでしょうか。今年も健康で楽しい一年となるとよいですね。寒さが一段と染まる季節ですが冷えると血流が悪くなり、内臓の働きも悪くなります。この時期は体を温める人参、ごぼう、レンコン、かぼちゃ、ネギなどがおすすめです。



レシピ!

米粉のマドレーヌ(4人分)



<材料>

- ・溶かしバター 30g
- ・さとう 30g
- ・塩 少々
- ・卵 1個
- ・BP 1.2g
- ・レモン汁 少々
- ・牛乳 20g
- ・米粉 50g

~作り方~

- ① 米粉とBPを合わせておく
- ② 卵を溶き、砂糖、牛乳、溶かしバター、塩、レモン汁を入れて混ぜる
- ③ ①に②を入れてよく混ぜる
- ④ 180℃に予熱したオーブンで12~15分ほど焼いたら完成

米粉を使っているのでだまになりにくく、工程も混ぜるだけなのでご家庭でお子さんと一緒に作るのもオススメです。



～1月の行事食と食べ物～

新年の始まりとなる1月には幸せを願って食べられる様々な行事食があります。

おせち料理

おせち料理はもともと節目(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今ではお正月のみ作られるようになりました。黒豆はまめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作は五穀豊穣、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



七草粥

1月7日の人日の節句に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。せい・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡開き

お正月の間に年神様が宿っていた鏡餅を下して、お雑煮やお汁粉などにして食べる事により年神様の力を授けてもらい新年の良運と無病息災を願うことです。鏡開きの「鏡」は平和・円満「開き」は末広がりを意味します。縁起を担ぐために包丁などの刃物は一切使わずに手や木槌で叩いて割る事から「鏡開き」と呼ばれています。

園では1月11日におやつとしてせんざいを出す予定です。

