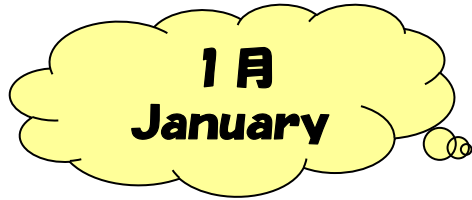


給食だより

アップルナースリー保育園



～おせちと鏡餅～

お正月は年神様をお迎えする行事です。おせち料理の由来は、1年間の作物豊作や、無病息災、子孫繁栄などを願うため、神様にお供えをして、無事を祈る行事が始まります。その年神様へお供えする鏡餅は、年神様のより所でもあります。「鏡開き」はその鏡餅を開くことで年神様を見送り、お正月に一区切りつける行事で年間の無病息災を願います。

検見川浜園では12月24日に餅つきを実施し、みんなで鏡餅を作りました。浦安園と南行徳園は合同で、1月9日にもち米を、大きな臼と重い杵を使い、香りや粘りなどを感じながら、日本の文化を楽しみます。

お餅を食べられない小さいお子様でも、園のおやつで人気のマカロニきな粉は腹持ちもよく、安全に食べられます。お正月で余ったきな粉も活用でき、少量でも作りやすいので、日頃のおやつにもぜひお試しください。

<材料>1人分

- ・マカロニ 10g
- ・きな粉 6g
- ・砂糖 6g

<作り方>

- ①マカロニを規定時間ゆでる。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ、茹で上がったマカロニと和える。



～保育園人気メニュー～

大豆の甘辛揚げ ・ 1月16日(木)給食で提供

<材料>

(大人2人分、子ども2人分)

大豆水煮 180g

●薄力粉 小さじ4杯

●片栗粉 小さじ4杯

揚げ油 小さじ4.5杯(適量)

★砂糖 大さじ1杯

★醤油 小さじ1杯

<作り方>

① 大豆の水煮の水気をよく切り、●を混ぜてまぶす。(袋に●を入れ、大豆を加え、空気を入れて振ると簡単に衣がつかます)

② フライパンに油を入れ、①をカリッとするまで揚げ焼きにする。

③ ボウルに★を混ぜ、揚げ焼きにした大豆を温かいうちに加え、味を絡めたら完成。

カリッとした食感で、たんぱく質が豊富なメニューです。甘辛い味付けで子ども達にも人気です。おかずの一品やおやつにもなります。

大豆水煮を使用することで、揚げ時間も少なく調理ができます。

ご家庭で使う機会が少ない大豆ですが、ひじき煮だけでなく、ポークビーンズやドライカレーに入れて、園では美味しく調理しています。ぜひ、お試しください。

～七草粥について～

1月7日に七草粥を食べることで、1年の豊作や無病息災を願います。

また、お正月のご馳走につかれた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。本来は前日に七草を摘みに出かけ、7日の朝お粥にさせていただきます。

園では、1月7日の給食で提供し、みんなでいただきます。

《春の七草とは》

「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

／ 春の七草」

