

給食だより



アップルナースリー保育園

1月
January



～おせちと鏡もちについて～

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年間の作物の豊作や、無病息災、子孫繁栄などを願うため、神様にお供えをして、無事を祈る行事とされています。

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。

おもちを食べられない小さなお子様でも、園のおやつで人気なマカロニきな粉は腹持ちもよく、安全に食べられます。日頃のおやつにもぜひお試しください。

<材料>

・マカロニ 10g
・きな粉 小さじ2杯
・砂糖 小さじ2杯

<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。

※規定時間の倍くらい茹でると、柔らかく食べやすくなります。



～保育園人気メニュー～

納豆和え(愛知県豊田市)1月13日給食で提供

<材料>

(大人2人分、子ども2人分)

- ・ご飯 お好み
- ・ひきわり納豆 3 パック
- ・プロセスチーズ 40g
- パセリ 少々
- 醤油 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ 1/2 杯

<作り方>

- ① 炊飯器でご飯を炊いておく。
- ② プロセスチーズを5ミリのサイコロ切りにカットする。
- ③ 納豆に②と●を合わせ、味の調整をする。
- ④ 炊いたご飯に③をのせて出来上がり。
※付属のたれを使用しても美味しいいただけます。

愛知県豊田市の学校給食で親しまれている「納豆和え」で、チーズや砂糖を加えることで納豆が苦手な子どもでも食べやすいように工夫された定番メニュー。学校給食ではご飯と一緒に海苔で巻いて手巻き寿司風に吃るのが豊田市流です。園ではご飯にのせて提供します。ご家庭でも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、お正月のご馳走に疲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日の朝にお粥にしていただきます。

園では、1月7日の給食で提供し、皆でいただきます。

《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」

