

ごはんだより

新しい年を迎えました。この一年、心身ともに大きく成長した子どもたちにうれしくなります。
今年も心を込めて美味しい給食をつくっていきます。

**たくさんの願いを込めた
おせち料理**

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。



- 数の子**
数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。
- なます**
色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりして栄えるようにという願いも。
- 田作り**
昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。
- 伊達巻**
昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。
- エビ**
エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。
- 昆布巻き**
「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。
- 黒豆**
家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにと願いを込めた。
- きんとん**
金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにと願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。

1月の給食に 「松風焼き」がでます。

松風焼きは、鶏ひき肉やたまねぎ、ねぎ、干しいたけを混ぜて型に流し込み、表面にけしの実や胡麻をふりかけて裏面には何も無い状態に仕上げるおせち料理です。
「裏がない。隠し事の無い正直な生き方ができるように。」という意味が込められています。
保育園の松風焼きは、生地の中に塩麴、しぼり豆腐をいれました。



よしま農園の塩麴を使っています。

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	I 補給 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	503	21.5	12.9	242	2.7	161	0.32	0.3	20	4	1.4
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	451	16.7	12.9	165	2.1	130	0.26	0.23	15	3.4	1.1
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。