



# ごはんだより

こま草保育園

1月号



あけましておめでとうございます！！

今年も元気いっぱいの子供達に負けないよう、心を込めて美味しい給食を作っていきます。ごはんだよりでは、給食やおやつレシピもたくさん紹介できたらと思っています。

## 新年を祝う ころ

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、1年の豊作と家族の健康を願う行事です。

お正月を清らかな気持ちで迎えられるよう、年末には、いろんな準備をします。

大掃除やすす払いをしたり、しめ縄を飾ったり、鏡もちを供えたりします。

また、おせち料理も作ります。

年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願い事の意味が込められています。

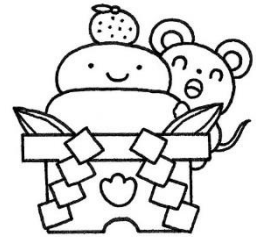
例えば・・・黒豆・・・マメに（健康に）過ごせますように

田作り・・・昔は、イワシを田畑の肥料にしていたことから、豊作を願う

えび・・・腰が曲がるまで、長寿を願う

昆布巻き・「よろこぶ」につづじる

きんとん・お金に恵まれますように



それぞれの地域や家庭によって年越しや新年の迎え方は様々だと思えます。

子どもと一緒に準備をしたり、食べ物に込められた願いなど、

楽しい会話と共に過ごす時間は、子ども達のころの中に

新年に期待し、新年を祝うころが芽生えそうですね。

## 筑前煮

1月の給食メニューより

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉 120g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 60g
- ・れんこん 40g
- ・さといも 40g
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・干しいたけ 4枚
- ・油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1強
- ・さとう 小さじ2
- ・みりん 小さじ1

《作り方》

- ① 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② その他の食材も食べやすい大きさに切る。
- ③ 里芋、こんにゃくは下茹でする。
- ④ 鍋に油を熱し、食材を軽く炒め、ひたひたの水で煮る。
- ⑤ 具が少し柔らかくなったら調味料を加え、水分がなくなるまで煮る。



れんこん



先を見通せる年でありますように！！

