



もぐもぐ

令和6年度
1月号

大將軍乙カリこども園
調理室だよ
R7.1.10発行



★お正月のおせち料理のいわれ★

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、それは「幸せを重ねる」という意味があります。食品や料理に込められた願いはご存知ですか？少しだけご紹介します。

[昆布巻き]…古くから養老昆布は「3のふた」と言われ、おめでたい席には欠かせない料理。

[黒豆]…邪気を払い、黒く日焼けするほど「黒」に働き、スズメに健康に暮らせますよという願いが込められている。

[田作り]…田んぼを作ると書くので食べ物に困らない。

[かずのこ]…卵を沢山食べることから、子孫繁栄につながる。

[海老]…脚が曲がるくらい長生きできるように。

今日のメニュー 焼き鯖にうどん

1人 145kcal

＜材料 4人分＞

- 鯖(30g切身)…4切
- そうめん…100g
- 細ねぎ…10g
- 水…100g
- ★薄口醤油…小1強
- ★塩…小1/2
- ★砂糖…小1/2
- ★みりん…小1/2

＜作り方＞

- ①鯖は軽く塩をふって焼いておく。
- ②そうめんは茹でて水を切り、皿に盛っておく。
- ③鍋に水と★を入れ、煮立たせた後、焼いた鯖と小口切りしたねぎを加えて軽く煮る。
- ④②に③の汁を入れた後、上に鯖を乗せたら完成。

※おやつで提供しているメニューなので、量少なめのレシピになっています。

あけましておめでとうございます

- 新しい年を迎え、お正月をご家族で過ごされたことと思います。
- 1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
- 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝、早起き、バランスの良い食事、1日を元気に過ごしましょう。
- また、手洗いやうがいもしっかりして元気な身体を作っていきましょう。

今日の食育予定

- ①小かぶの収穫体験
- ②七草、かぼちゃ
- ③みかんに触れる
- ④七草、さつまいもおにぎり
- ⑤卵七草



春の七草

1月7日は七草の日です。七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ、すずしろの7種類の野菜(野草)です。この野菜の入ったおかゆを食べると1年の無病息災を願います。七草がゆは消化もよく、体も温まるので、冬にぴったりの食べ物です。園でも7日のおやつで提供し、みんなもりもり食べていました。これで今年も元気に過ごしましょう。

今日の重点目標

～伝統料理や郷土料理に親しむ～

- 家で伝統料理や郷土料理が登場しやすい時期です。
- 1月の献立にも福岡県の「かめ煮」や北海道の「石狩汁」、滋賀県からは「しゅうめし」、「小魚のあめ炊き」、「ほらかい団子」、「焼き鯖にうどん」、「いとこに」などと沢山の郷土料理が登場します。
- 是非、1月の献立を通して普段あまり親しみのない郷土料理や伝統料理に興味を持っていただくと嬉しいです。

冬野菜をおいしく食べよう!

～冬野菜には保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多いです～

- ほうれん草…冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。
- 白菜…貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ…消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- ねぎ…辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

