

食育だより

1月号

平成30年1月4日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

『一年の計は元旦にあり』とお休みの間にどんな一年にしようか、いろいろ考えをめぐらせたご家庭も多かったのではないのでしょうか。寒い中でも、園庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたちのパワーの源になるようなおいしい給食を今年も作ってまいりますので、よろしくお願いたします。

1月7日は「七草」です

七草がゆの由来

1月7日は五節句の一つ「人日の節句」といわれています。お正月に飾った門松などのお飾りを六日の夜に外し、七日の朝に春の七草を入れた「七草がゆ」を神棚にお供えした後、家族みんなで食べて、邪気を祓い、その年の無病息災を願うと伝えられています。

なぜ七草を食べるのでしょうか？

昔は、今のように1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。

そのような中で、春先に芽を出す青々とした若葉には、強い生命力があると考えられていました。

人々は春を待ってその若葉を摘み、おかゆにして食べることで、病気をせずに長生きができると考えていたのです。

五節句とは

1月7日：人日(じんじつ)

3月3日：上巳(じょうし)

5月5日：端午(たんご)

7月7日：七夕(しちせき)

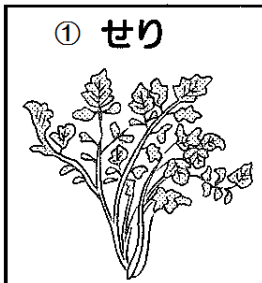
9月9日：重陽(ちょうよう)

昔から祭礼や農作業の節目などとも結びついて、季節の節目として行事食を食べ、お祝いしてきました。

春の七草、言えますか？

①から順番に節をつけて唱えながら、名前を覚えてみましょう

① せり



② なずな



③ ごぎょう



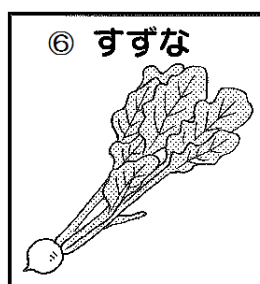
④ はこべら



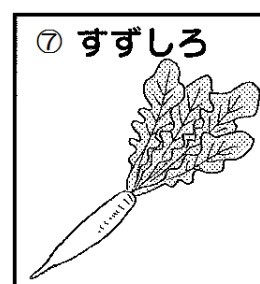
⑤ ほとけのざ



⑥ すずな



⑦ すずしろ



世界の料理を食べよう



1月19日（金）は「中国料理」を堪能します！！

チャーハン

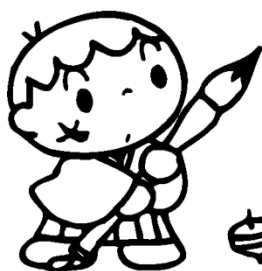
中華サラダ

肉団子スープ

果物

<おやつ>

開口笑



1月の献立より



— 干草焼き —

<材料・4人分>

卵(L玉)	5個	油(炒め用)	小さじ2杯
ひじき	5g	砂糖	大さじ1杯
人参	90g	塩	少々
玉葱	90g	しょうゆ	大さじ1杯
さやいんげん	60g		

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、細かく切っておく。
- ② 人参、玉葱はみじん切り、さやいんげんは薄めに斜め切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、②を炒め、粗熱をとる。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、よく溶いておく。
- ⑤ ④に③に砂糖、塩、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 型(または耐熱容器)にクッキングシートしき、⑤を流し入れる。
- ⑦ 180℃のオーブンで20~25分ほど焼く。
(オーブンを使わずに、フライパンを使って厚焼き卵のように焼いても構いません)
- ⑧ お好みの大きさに切り、皿に盛り付ける。

貝だくさんのたまご焼きです。

貝の種類を変えたり、味付けを洋風にしたたり、アレンジしやすいメニューです。

