



令和3年1月6日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

2021年が始まりました。昨年は大人でも初めて体験することが多い一年でした。丑年の今年はどうなるのか、ドキドキ、ワクワクしながら、牛のように着実に歩いていきたいですね。給食室も、子供たちの元気の源の一つになれるように、安全でおいしい給食作りを心掛けていきます。

## 鏡開きをご存知ですか？

1月11日は「鏡開き」です。(関西など地域では15日のところもあるそうです)

鏡開きは、神様にお供えしていた鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮、あらねなどにして食べます。鏡ちは包丁で切るのではなく、木槌などでたたいて割ります。

### なぜ鏡ちは包丁で切らないのか？

もち、満月を意味する望月(もちつき)の望(もち)に通じ、丸い形から、円満を象徴しています。“かがみもち”という呼び名は、昔、神事などに使われた丸形の青銅の鏡に由来するといわれ、また、三種の神器(歴代の天皇が継承する宝物)の一つである八咫鏡(やたのかがみ)をかたどっているとされています。このことから、鏡もちには神様の魂が宿っていると考えられていたため、包丁で切ることは縁起が悪いとされました。



### もちを食べるときに気をつけてほしいこと

#### 【もちつき大会での食中毒予防を】

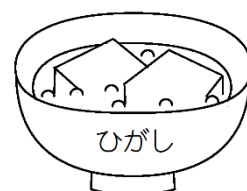
もちつき大会はノロウイルスなどの食中毒に気をつけましょう。もちつきは、手で触れる工程が多いため、もちに菌やウイルスがつきやすくなります。もちつき用のもちと食べるもちを別にすることも対策の一つですが、予防のために作業前の手洗いを徹底し、体調が悪い時は作業を避けましょう。

#### 【窒息事故を防ごう】

毎年12月から1月にかけてもちによる窒息事故が多くなるといわれています。もちによる窒息事故を防ぐためには、大人が子どもの食事の様子をしっかりと見守りましょう。そして、もちは小さく切って食べやすくして、急がずゆっくりと噛んでから、のみ込ませるようにしましょう。

### 地域によって異なるもちの形

ご家庭のお雑煮にはどのような形のもちを入れていますか？一般的に東日本では主に「角もち」を、西日本では主に「丸もち」を入れるといわれています。また、もちは焼いたり、煮たりする、しょうゆ味、みそ味などご家庭や地域によっても様々な特色があります。



# 世界の料理を食べよう



1月15日(金)は「中国料理」を堪能します!

中華丼

中華風添え野菜

わかめスープ

果物

<おやつ> 開口笑



## — 中華風添え野菜 —

<材料・4人分>

きゅうり	120g	砂糖	小さじ1杯
人参	120g	しょうゆ	小さじ1杯強
		酢	小さじ1杯
		ごま油	小さじ1杯弱

中華風添え野菜は野菜が苦手な子どもたちにも好評です。またこのドレッシングは万能なのでいろいろな野菜と合わせてみてはいかがでしょうか

<作り方>

- ① きゅうり、人参はスティック状に切っておく。
- ② 鍋に砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を入れて、火にかけひと煮立ちさせる。
- ③ ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせる。

## — 開口笑 —

<材料・4人分>

薄力粉	120g	たまご	1/2個
ベーキングパウダー	1.8g	白いりごま	大さじ2杯
砂糖	42g	揚げ油	適量
ラード	6g		

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは一緒にして、ふるっておく。
- ② ボウルに砂糖、ラード、たまごを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、さっくり混ぜる。
- ④ ③を一口サイズに丸めて、表面にごまをつける。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。

