

2023年が始まりました。今年は兎年。うさぎのように軽やかにぴょんぴょんと色々なことにチャレンジするのも楽しいかもしれません。本年も安全でおいしい給食作りを行ってまいります。

## どうして食べるの？七草がゆ

### なぜ七草がゆを食べるのでしょうか？

七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は、今のよう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ていたのです。

### ご存知ですか？七草（春の七草）

- ① せり
- ② なずな（ペンペン草）
- ③ ごぎょう（母子草）
- ④ はこべら（はこべ）
- ⑤ ほとけのざ（小鬼田平子）
- ⑥ すずな（かぶ）
- ⑦ すずしろ（大根）



### 栄養や薬理的にみても効果あり

七草がゆは薬膳料理でもあります。なずなはビタミンや鉄を多く含み、せりやかぶの葉、大根の葉などは、β-カロテンなどのビタミンが豊富に含まれています。お正月休みにご馳走をたくさん食べて、疲れた胃や腸を休めるためにも、七草がゆはとても理にかなっています。

### 七草がゆのレシピ

<材料> 2~3人分

米	1/2カップ
水	3カップ
七草	30g
塩	少々

七草は全部そろわなくても構いません。準備できるものを使いましょう。この時期、スーパーなどで「七草セット」として販売されていることもあります。

<作り方>

- ① 米をといで水を切った後、分量の水（3カップ）で30分以上吸水させます。
- ② ①の鍋を火にかけて沸騰させてから、ふたをずらし、弱火で約40分炊きます。
- ③ 別の鍋で七草をさっとゆでて、水にとった後、水気を絞ってから細かく刻みます。
- ④ ②が炊き上がったなら、③の七草を入れて軽く混ぜ、塩で味をととのえます。

# 世界の料理を食べよう

1月18日(水)は「中国料理」を堪能します!

チャーハン  
中華風添え野菜  
肉団子スープ  
果物

<おやつ> 開口笑



## 1月の献立より



### —松風焼き—

<材料・5人分>

鶏ひき肉	350g	みそ	大さじ2杯
油	大さじ1杯	砂糖	大さじ1杯
玉葱	1個	白ごま	適量
木綿豆腐	半丁(150g)		

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、①の玉葱をよく炒める。
- ③ ボウルに冷ました②と鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートをして、③を入れて平らにする。
- ⑤ ④の上に白ごまをまんべんなくふる。
- ⑥ 180℃のオーブンで15~20分焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、好みの大きさに切り分けて、皿に盛り付ける。

## 今月のトピック

1月11日(水)は『鏡開き』です。

鏡もちは神様にお供えしたものですから、包丁などの刃物で切ることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。そのために「鏡割り」ともいいます。小さく割ったもちは“おしるこ”などにさせていただきます。

保育園でも11日のおやつが揚げもちになります。

