

1月号

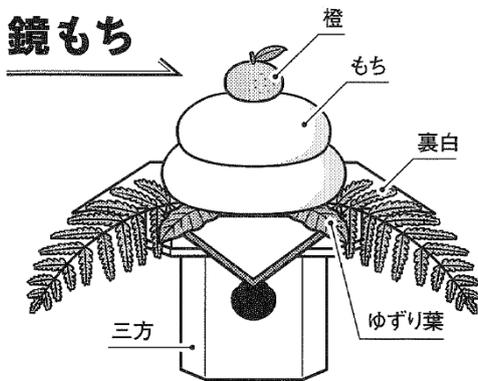
令和8年1月5日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

2026年が始まりました。今年は午年。馬のように颯爽と色々なことにチャレンジする年にしても良いかもしれませんね。本年も安全でおいしい給食作りを行ってまいります。

鏡もちと鏡開き

正月は1年で最初の行事です。1年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には鏡もちをお供えする家庭も多いかと思えます。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて、見てみましょう。

鏡もち

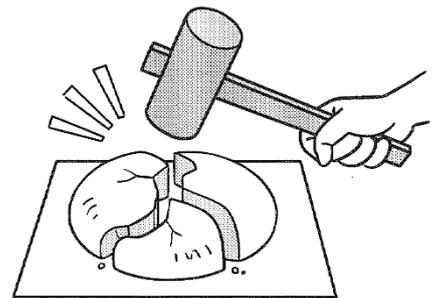


鏡もちは、年神様を迎え入れるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小2つの餅を重ねて三方にのせ、橙(だいたい)や裏白、ゆずり葉や昆布、くし柿、伊勢えびなどを飾ります。この飾りには、それぞれ意味が込められ、例えば橙には、「代々家が続くように」といった意味があります。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって異なります。

鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えした餅をおろして、木づちなどでたたいて小さくし、おしるこなどにさせていただきます。お供えした餅なので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、鎧や兜などの具足にお供えした餅を、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともとは、1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が20日に亡くなったため、11日に行われるようになったといわれています。地域によっては、15日や20日に行われるところもあります。

出典：たのしくたべようニュース



市販のあんを手軽につくろう

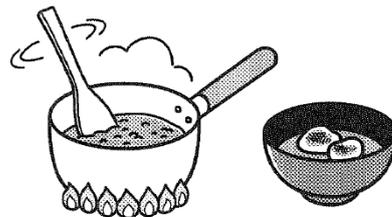
おしるこ

材料(4人分)

市販のこしあん、
またはつぶあん... 400g
水..... 400mL
もち..... 好みの量
塩..... 少量(1~2g)

作り方

- ① あんと水を鍋に入れ、焦げないように煮溶かして、塩を入れます。
- ② 餅を焼きます。
- ③ お椀に②の餅を入れ、①を注いで出来上がりです。



世界の料理を食べよう

1月16日（金）は「韓国料理」を堪能します！！

ご飯

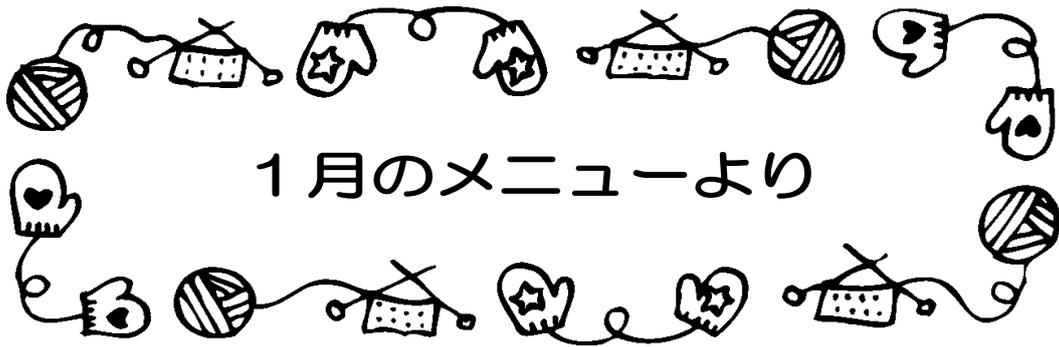
タッカルビ

わかめスープ

果物

<おやつ>

ツナチヂミ



1月のメニューより

—ツナチヂミ—

<材料・4人分>

油	大さじ2杯
ツナ(缶)	1缶(70g)
にら	50g
玉葱	100g
薄力粉	25g
かたくり粉	25g
水	100cc

<タレ>

酢	大さじ1杯
しょう油	大さじ1杯
ごま油	小さじ1杯

お好みにピザ用
チーズを入れても
美味しいですよ！

<作り方>

- ① にらは2cm幅に切り、玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋に酢、しょう油、ごま油を入れて、よく混ぜ、火にかけひと煮立ちさせタレを作る。
- ③ ボウルに水、薄力粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①のにら、玉葱と汁を切ったツナを加えて、混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を大さじ1杯分入れ中火で熱し、④の生地を流し入れて丸く形をととのえる。
- ⑥ 焼き色がつくまで3分ほど焼き、裏返して、残りの油を鍋肌からまわし入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って器に盛り、タレを添える。

