



栄養だより

東野川保育園みんなの家
令和元年 12月25日 給食

年末に近づき、本格的に寒くなってきましたね。大人も子どもも体調を崩しやすくなる季節です。規則正しい生活、栄養バランスの良い食事に気を付けて一日一日を元気に過ごしましょう！今年も残りわずかとなりました。2020年もおいしい給食を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

おせち料理って？



色とりどりのおせち料理は見るだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、それぞれの食材が持つ意味を知ることにより一層おせち料理を身近に感じると思います。一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

- 数の子……卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。
- 黒豆…… “マメ” に暮らせるようにという願いが込められています。
- 昆布巻き…… “こぶ” は “よろこぶ” に通ずるとして縁起がいいとされています。
- 栗きんとん…きんとんを黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年を願う料理です。
- 鯛……めでたいに通じます。
- 海老……海老のように腰が曲がるまで…が、長生きの象徴とされています。

保育園メニュー ～味噌蒸しパン～

材料 幼児2人分

- 小麦粉 50g ・ ベーキングパウダー 3g
- 味噌 6g ・ 砂糖 6g ・ 水 50g

作り方

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 型に流す。
- ③ スチームで20～30分蒸す。

ポイント 味噌は溶けにくいので水で溶かしてから、粉に混ぜるとムラなく混ぜられます。

子どもたちに人気のおやつです！ぜひご自宅でも作ってみてください。



春の七草

1月7日は七草がゆを食べましょう。七草がゆには、様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。保育園では7日の給食で、大根やかぶの葉が入った七草粥風を出しますので楽しみにしてください。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。お雑煮やお汁粉など、いろいろな味付けにして食べてみてください。当日が土曜日なので、保育園では前日の10日のおやつにお汁粉を出す予定です。

お餅はのどに詰まらせてしまう可能性があります。お家でお餅を食べるときは、子どもから目を離さず、気を付けて食べさせてください。

