



給食だより

鹿児島空港わらべ保育園

NO.6

令和6年 1月号



新しい年を祝う1月には、正月の他にも七草や鏡開きなど様々な行事があります。それぞれの行事を子どもと一緒に楽しみながら体験し、行事に関連する食材への興味を深めていきましょう。

以上児さんが鏡餅を作りました!

おせち料理に込められた意味

- * 数の子…子孫繁栄
- * 鯛…めでたい
- * 昆布巻…よろこぶ
- * 黒豆…マメに暮らせるように
- * 田作り…豊作
- * たたきごぼう…長寿、延命
- * 紅白蒲鉾…赤色：魔除け、白色：清浄
- * 伊達巻…学業成就
- * 栗きんとん…金運上昇、商売繁盛
- * ぶり…出世
- * えび…長寿
- * れんこん…見通しが良い

1月7日は、人を大切にする日として「人日の節句」とされ、七草がゆを食べることで無病息災を願います。「せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の春の七草が入った七草がゆを食べ、年末年始で疲れた胃腸をいたわりましょう。



- 【材料】4人分
- うどん…4玉
 - 豚ミンチ…200g
 - 長ねぎ…70g
 - にんにく…少々
 - しょうが…少々
 - ごま油…5g
 - 水…400cc
 - 麦みそ…20g
 - 中華だしの素…6g
 - 白練りゴマ…12g
 - ごま油…5g
 - 豆乳…600cc
 - チンゲン菜…150g

- 【作り方】 ★ 給食レシピ ★ 坦々うどん ★
- ①鍋にごま油、みじん切りにした長ねぎとすりおろしたにんにく・生姜、豚ミンチを入れて炒める。
 - ②①へ水を加えて煮込む。チンゲン菜は鍋で茹でて食べやすい大きさに切っておく。
 - ③麦みそ・中華だしの素・白練りゴマを入れて加熱し、最後に豆乳を加える。
 - ④豆乳を加えたら煮立たせないように注意し、温まったらうどんを加えて煮る。
 - ⑤お椀に盛って、チンゲン菜のをせたら出来上がり。



※給食で人気の坦々うどんです。うどんを中華めんに変えたら担々麺に子ども用に辛くない坦々うどんなので、大人はラー油をかけても美味しいです。白練りゴマを増やせば濃厚にトッピングは小松菜、ホウレン草、白髪ねぎなどでも白菜や人参などを入れて煮込んでも美味しいです。寒い冬には坦々スープに、色んな野菜やお肉を入れて鍋にしても美味しいです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【給食室からのお知らせ】

明けましておめでとうございます。良い新年をお迎えのことと思います。本年も子どもたちが給食を楽しめるよう、「食」に興味を持てるよう、子どもたちの成長の手助けができるよう、給食室一丸となって安心・安全で美味しい給食作りを目指して頑張ります。引き続きよろしく願いいたします。

まだまだ寒い日が続きますが、バランスの良い食事での体の調子を整え、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

