



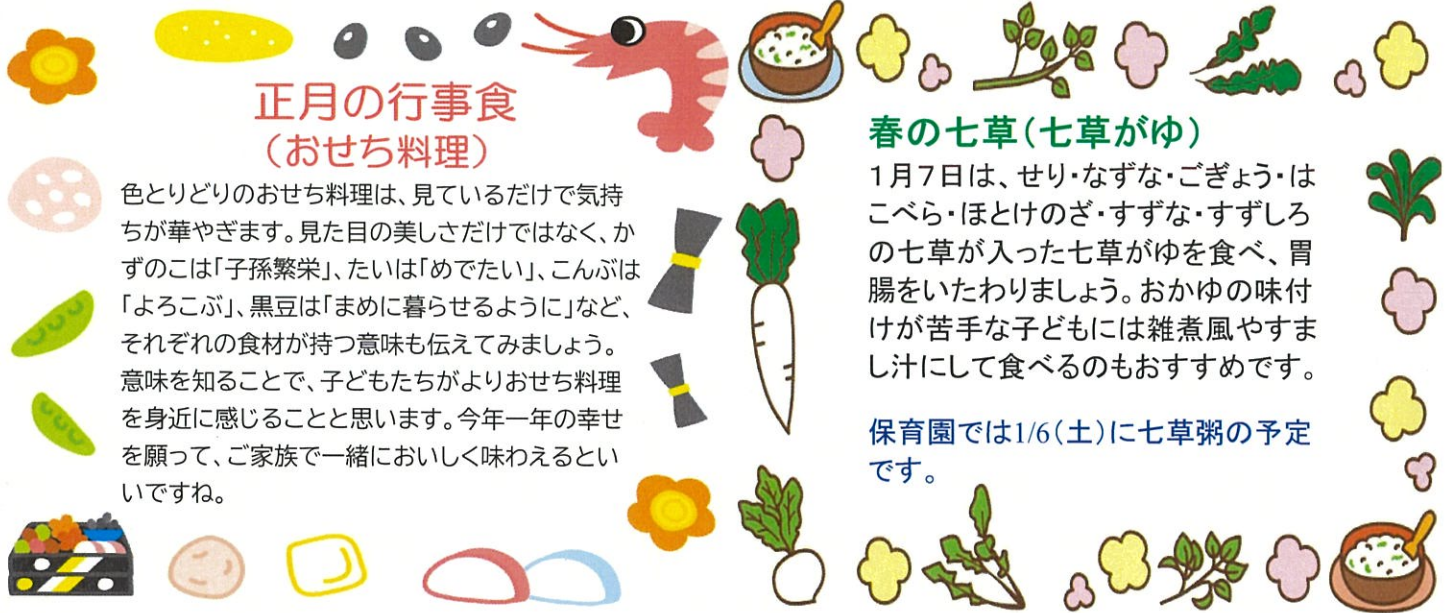
給食だより



宮島わらべ保育園
N06 令和6年1月号

新しい年がスタートしました！年末年始は、ご家庭でゆっくりと楽しい時間が増えたことと思います。食事の偏りや運動不足に注意し、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて寒い冬を元気に乗り越えましょう。

2024年も子どもたちの健康と成長を食の面からサポートし、安全な給食の提供に努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ただけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年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。

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

保育園では1/6(土)に七草粥の予定です。

12/27 もちつきの様子



～レシピ紹介～

(材料1人分(g))

ささみ・・・25	C	鶏ガラ(素でもOK)
生姜・・・1		塩・・・0.1
干し椎茸・・・1	A	淡口・・・0.6
淡口・・・0.6		みりん・・・1.5
みりん・・・0.5		酒・・・1.5
椎茸戻し汁・・・10	B	焼きのり
卵・・・15		ねぎ
三温糖・・・1		
塩・・・0.1		

鶏 飯

鶏飯はお椀に入れたご飯の上にほぐした鶏肉・椎茸・錦糸卵・パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて鶏ガラで出汁をとったスープをかけた料理で、奄美地方の郷土料理です。

(作り方)

- ①干し椎茸は水に戻し薄切りにしAで煮る。
- ②鍋に鶏ガラ・生姜を入れだしをとり、Cで味付けをする。
- ③卵はBを混ぜ錦糸卵を作る。
- ④ささみは②の鍋で一緒に煮て、煮えたらさいておく。
- ⑤ごはんの上に、①③④刻みのりをのせだしをかけて完成♪

