

1月 給食だより



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。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「よるこぶ」、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。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

はすねだ こども表



天然だしの旨味に凝ってみましょう

手軽で簡単な化学調味料があふれているこの時代。だからこそ……天然だしの旨味にも凝ってみたいものです。

昆布 (グルタミン酸)

- ①昆布を30分、水に浸す。
- ②火をつけ、沸騰直前に取り出す。

かつお節 (イノシン酸)

- ①沸騰直前にかつお節を入れる。
- ②30秒煮立てた後、こす。

すまし汁を作るときは、昆布とかつお節の両方を使うと、旨味たっぷりのだしが取れます。

煮干し (イノシン酸)

- ①頭と内蔵を取り、1時間、水に浸す。
- ②火をつけ、沸騰後2~3分煮立てた後、こす。

貝類 (コハク酸)

- ①水から入れ、沸騰後2~3分煮立てる。
- ②アクを取る。

だしを使って七草がゆ

昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で1年間を過ごせるとい言い伝えがあります。年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だともいわれています。

家族の健康を願って、素材やだしの持ち味を生かした七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。



ナスナ



オギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



セリ



スズシロ



スズナ

