



令和4年1月
星ヶ丘二葉園
栄養士 平井



新年あけましておめでとうございます。今年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

毎年年末は、慌ただしくあっという間に過ぎてしまいますが、昨年12月には、2～5歳児の発表会があり、いつもとは違う舞台の上の子どもたちに成長を感じ、演じる姿にとても感動しました。新年1月からの献立も、給食室職員みんなで、食に関する様々な事柄を発信していきますので、是非わんぱくボードやInstagramをご覧ください。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日に食べられる日本の行事食で、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)すずしろ(だいこん)の春の七草を入れたおかゆを1月7日の朝に食べ、その一年の無病息災を願う風習です。お正月のおせち料理や祝酒で弱った胃を休める為に食べるとも言われています。一般的な七草がゆは、七草を入れた塩味のおかゆですが、二葉園では、かつおだしでおかゆを炊き、鮭フレークを入れて作ります。鮭は少量しか入っていないのに、緑色の葉物が苦手なおともだちもパクパク食べてくれる不思議レシピです。1月7日のおやつに提供しますので、おうちで、感想など聞いてみてください。

ぞうに どんなお雑煮を食べましたか？

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたと言われています。当時お餅は、日本人にとって「ハレの日(特別な日)」に食べるおめでたい食べ物で、新年初めて熾した火でその年の最初に井戸や川から汲んだ若水で、お餅や里芋、大根、人参などを煮込み、元旦に食べたのが始まりと言われています。お雑煮の具や味付けは、地域や各家庭さまざま、わたしたちの住む相模原では、かつおだしや昆布だしを使ったしょうゆベースの味付けで、四角いお餅が多い様です。関西では、丸いお餅主流で、味付けは、白みそを使うことが多く、中には、あんこが入ったお餅を入れる地域もあるそうです。お雑煮に入ったお餅を取り出し、きなこをまぶして食べたり、くるみだれをつけて食べる地域もあるそうです。1月13日(木)の冬のおたのしみ会では、ちくわぶをお餅に見立ててお雑煮風の汁物を作ります。園には、小さい子どもたちがいるので、のどに詰まらせない様配慮して、今回はちくわぶを輪切りに切って、お花の様な形にします。ちくわぶは、小麦粉で出来ているので、おでんだけでなく、おしるこなど甘い味付けの料理にもよく合います。

1月のお給食について

1月の献立は、お休み明けということで、園での生活にスムーズに戻る様、子ども達に人気の献立や和食を中心に正月にちなんだ献立や行事食を取り入れました。気になる献立やレシピ、ご相談など、わんぱくボードのご意見箱や給食室に気軽にお問合せください☆彡

1月の献立カレンダー

- 1月7日(金) 七草がゆ
- 1月11日(火) はっぴーらんちゅう
- 1月13日(木) 冬のおたのしみ会
- 1月19日(水) 郷土料理 鹿児島県
『がね(さつまいも入りかき揚げ)』
- 1月26日(水) 世界のごちそう
『韓国料理』

