



令和 5 年 1 月  
 星ヶ丘 二葉園  
 栄養士 平井

新年明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い致します。

年末年始のお休みは、お仕事で忙しく過ごした方、のんびりゆったり楽しめた方、お出かけしてちょっぴりお疲れの方等、それぞれ色々な過ごし方をされたかと思えます。長いお休みの中、普段の生活リズムとは異なる事が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達だけでなく保護者の皆様も健康に過ごせる様、からだを冷やさない食事を心掛けてみて下さい。新年1月からの献立も、給食室職員みんなで楽しく、食に関する様々な事柄を発信していきたいと思えます。

## 日本の伝統的な行事食を知ろう！



昔から受け継がれた、伝統的な行事の時に作る特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食は季節の食材などを使用し、それぞれ意味が込められています。大晦日の年越しそば、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、この時期だけでも色々ありますね。他にも、ひなまつり、端午の節句、七夕など、春夏秋冬一年を通してみると、たくさんの行事食があることがわかります。1月の献立には、おせち料理の松風焼き、なます、黒豆を使ったケーキを取り入れました。また、行事食として、七草がゆ、鏡開きのおしるこをおやつに楽しみます。それぞれの食材の由来など子どもたちと一緒に学び、お話ししようと思えます。

## わんぱくボードのご意見箱より



いつも、お手紙や給食に関する質問、感想などありがとうございます！給食室職員みんなで、意見箱の中身を確認するのがとても楽しみです。掲示したレシピ等をおうちで作って下さった感想や、アレンジレシピなど、保護者の皆さんからたくさんのお声を頂いています。お魚料理についての質問を頂いたので、お家でも簡単に出来るレシピをご紹介します！！

### さかなの香味焼き



お給食でも大人気！！  
 お魚をお肉にかえても  
 美味しい香味ダレです☆彡



材料：4人分

- ・さかな(お好みの物) 4切 (園ではサバやサワラなど使用)
- ・長ねぎ 1/2 本～1 本位
- ・しょうゆ 大さじ3～4
- ・酒 大さじ1～2
- ・ごま油 大さじ1～2
- ・しょうがすりおろし 少々 (チューブの物でもOK)

### 作り方

- ① 長ねぎを、大き目のみじん切りにします。
- ② ポールやビニール袋に①と調味料など全て加え混ぜます。
- ③ ②にさかなを入れ少し揉み込み馴染ませます。
- ④ グリルやオーブンで火が通るまでこんがり焼いて出来上がりです☆(長ねぎも上にのせて焼いて下さい)  
 ※魚の大きさなどで調味料を増減してください。パサつく魚は、ごま油を多めに入れるとしっとり仕上がります！

### 1月の給食カレンダー

- 1月6日(金) 七草がゆ
  - 1月11日(水) 鏡開き おしるこ
  - 1月12日(木) 郷土料理  
宮城県『油麩丼』
  - 1月17日(火) お誕生日会 🍰
  - 1月27日(金) 世界のごちそう  
『イタリア料理』
  - 1月31日(火) お店屋さんごっこ 🍪
- ☆1月の献立も盛りだくさん！わんぱくボードとInstagramもチェックして下さい！