



# 1月給食だより



令和5年1月4日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士

新年、あけましておめでとうございます。今年度も残すところあと3ヶ月となりました。進級・卒園をひかえる子どもたちの成長を支え、食に対する好奇心をより高めていけるような給食づくりを心がけていきたいと思ひます。



## おせち料理の意味



年末年始は日本の食文化にふれることが多かったのではないのでしょうか？中でもおせち料理は色とりどりで、見ているだけでも気持ちが華やぎます。おせち料理にはそれぞれの食材に意味があります。

- ・数の子…子宝や子孫繁栄を願う
- ・栗きんとん…漢字で「金団」と書き、金運を呼ぶ
- ・伊達巻…形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願う
- ・黒豆…健康でまめに暮らせることを願ひ、また黒邪気を払うともいわれている
- ・紅白かまぼこ…半円状が日の出に似ていること、紅白であることで縁起がよいとされている



ぜひお子さんと今年食べたおせち料理の意味についてお話してみてください！

## 鏡びらき

年神様がい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。



## 12月食育集会

「だし」ってなんだろう？

味には、甘味・辛味・酸味・苦味・うまみがあり、その“うまみ”というのが、「だし」です。では、「だし」は何からできているのでしょうか？ということで、かつお節、昆布、煮干しなどを紹介し、実際に粗削りのかつお節と昆布の匂いを嗅いでみました。「お魚のにおいがする！」「ちょっと臭いかな…」「ワカメに似てる！」とそれぞれの感想が聞かれました。

そこで、カツオの解体ができるぬいぐるみの登場です。カツオの、どの部分がかつお節になるのか、どのように出来上がるのかを知りました。

その後は、昆布とかつお節の「合わせだし」を飲んでみます。匂いを嗅いで、恐る恐る一口…。「あんまりおいしくないなあ」「飲めば飲むほどおいしくなってきた！」と感想はいろいろ。この「だし」の“うまみ”が、お料理をおいしくしていることを教わりました。お給食のお味噌汁を飲んで、「ここにだしが入っているんだよね」と興味が広がったようです。



## 給食レシピ～じゃが芋もち～ <4～5個分>

### 材料

### みたらしの材料

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・じゃが芋 中サイズ2個 | ・水 大さじ3    |
| ・片栗粉 大さじ2    | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・バター 少量      | ・砂糖 大さじ2   |
|              | ・片栗粉 小さじ1  |



### 作り方

- ① じゃが芋の皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
- ② ゆであがったじゃが芋は熱いうちにつぶす。
- ③ つぶしたじゃが芋に片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ④ 好きなサイズに分け形を整え、バターをしいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ みたらしを作る。耐熱カップに調味料を全て入れ、よくかき混ぜる。ラップをし、電子レンジ500wで1分10秒加熱する。よくかき混ぜ、とろみが足りなければ少しずつ加熱していく。
- ⑥ いももちにみたらしをからめたら完成。