

給食だより

No.5

法光院こども園 2023年12月27日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本・濱田

寒さがまたいちだんと厳しくなってきたこの頃。給食室にも子ども達の寒さに負けない元気な声が聞こえてきます。そんな子ども達からは「おやつおいしかった!」「今日のご飯どんなの?」「誕生日のおやつ楽しみ♪」など給食やおやつについての声を聞くこともあり、嬉しく思います。今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始、たくさん美味しいものを食べて楽しくお過ごしください。よいお年を…(^-^)

おせち料理ってなあに?

おせち料理はお正月の神様にお供えする料理です。これを食べることで、その年の幸せや健康を願うという意味が込められています。一つ一つの料理にも意味が込められていますよ(^-^)

黒豆

甘く煮た黒豆は家族が1年間まめ(健康)に働き、元気に過ごせるようにという願いが込められています。



伊達巻

卵やはんぺんを使って作られている伊達巻。形が巻物に似ていることから知識が増え、しっかり勉強できるようにという祈りが込められています。

田作り

イワシの稚魚を丸ごと甘辛く煮たもので「ごまめ」と呼ばれることもあります。新年の豊作を祈ります。



昆布巻き

子孫繁栄の願いが込められています。また昆布は不老長寿を祈る意味もあります。よろ「こんぶ」で喜ぶにかけた縁起物です。

紅白なます

紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起が良い色の組み合わせです。また、根菜を使っていることから地面に根を張り根気よく1年頑張ることを意味します。

くりきんとん

栗の甘露煮やさつま芋を使用し、黄金色をしていることから豊作を連想させ、秋に豊かな実りや豊かな金運がもたらされることを祈願しています。



1月7日は七草粥の日

早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。無病息災を祈って食べるようになりました!

お正月におせちやお餅などたくさん食べ物を食べた胃腸を休ませてあげるといった意味もあります。

七草は何が入っているの?

- ☆せり…カルシウム、ビタミンBが豊富
- ☆なずな…解毒や利尿作用があります
「ぺんぺん草」とも言われています
- ☆ほとけのざ…食物繊維が豊富です
- ☆すずしろ…大根のことです
風邪の予防、消化不良にいいとされています

- ☆はこべら…ビタミンが豊富で腰痛に効きます
- ☆ごぎょう…仏様の体という意味があります
のどの痛みを和らげてくれます
- ☆すずな…カブの昔の呼び名です
神様を呼ぶ鈴を意味しています



おやつ紹介

★ぼうしパン★

- 【材料】5個分
- ・バターロール ……5個
 - ・マーガリン ……25g
 - ・砂糖 ……25g
 - ・卵 ……1/2個
 - ・薄力粉 ……25g

【作り方】 ※オーブンを170℃に余熱しておく

- ①マーガリンに砂糖を入れてすり混ぜる。
- ②溶き卵を数回に分けて加えてよく混ぜる。
- ③②に薄力粉をふるいながら加えて混ぜる。
- ④バターロールの頭部に③を塗り、間隔をあけて天板に並べ、オーブンで約10分焼く。

クッキー生地が焼くと垂れてぼうしの形に見えます♪

