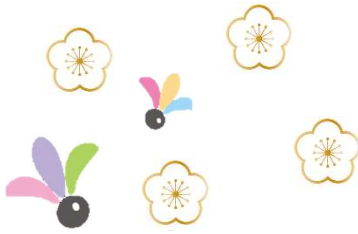


# 給食だより



2024年1月  
認定こども園世田谷ベアーズ  
栄養士

2024年が始まりました。年末年始は充実したお休みを過ごされたことと思います。久しぶりに会えたお友達と元気いっぱい過ごせるように、力が出るような美味しい給食を作って参ります。本年もよろしくお願いいたします。

## おせち料理

おせち料理は本来年神様(穀物の神様)にお供えするための料理ですが、今は新年をお祝いするための料理をさすようになりました。料理を入れる重箱は「めでたさが重なるように」という願いが込められており、最近では三段が一般的です。

縁起が良いとされる食材を使い、それぞれに幸せを祈る意味がありますので一部ですがご紹介いたします。

### ●黒豆

一年中まめ(元気、勤勉)に働けるように

### ●数の子

たくさんの卵を持つため子孫繁栄

### ●田作り

昔はイワシが田んぼの肥料であったことから豊作を願う

### ●かまぼこ

赤と白は日の出のイメージで新しい門出を祝う

### ●栗きんとん

「金団」と書き富を呼ぶ

### ●レンコン

穴のあいたレンコンのように先を見通せるように

### ●ゴボウ

地に深く根を張るので土台を固めて堅実に暮らせるように

### ●のし鶏(松風焼き)

表面にだけケシの実(ごまで代用される)をまぶすので裏表がなく正直な生き方ができるように



## 1月のおすすめメニュー「餃子ピザ」

### 🔪材料

餃子の皮・・・4枚

△ケチャップ・・・4g

○ケチャップ・・・4g

○玉葱(スライス)・小 1/8個

○ピーマン(細切り)・1/6個

○ベーコン(短冊切り)・1枚

ピザ用チーズ・・・8g

お好みに具材をウインナーやコーン、マヨネーズにしても美味しいです！

### 🔪作り方

1、○をフライパンで炒める。(または軽くレンジにかける)

2、餃子の皮に△をぬり、その上に1の具材をまんべんなくのせる。

3、2の上にピザ用チーズをのせる。

4、チーズが溶けて焦げ目がつくまで、トースターで焼く。

