

# 給食だより

2023年 1月 4日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

地方におせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 今月のレシピ「松風焼き」

**材料** ・鶏ひき肉…40g ・木綿豆腐…20g  
・たまねぎ…15g ・片栗粉…3g  
・みそ…3g ・酒…1g ・みりん…1g  
・ごま…1g ・あおのり…0.1g

### 作り方

1. 豆腐をしっかりと水切りする。
2. たまねぎをみじん切りにする。
3. 鶏ひき肉、1、2、片栗粉、みそ、酒、みりんをよく混ぜ合わせる。
4. 天板に 2cmくらいの厚さにならし、ごまを振りかけて 190℃のオーブンで 20 分程度焼く。

## ◎ 旬の食材 ◎

はくさい ほうれんそう

こまつな れんこん

だいこん ブロッコリー

オレンジ レモン