

給食だより 1月



中川小桜愛児園
2023年 12月

寒さが身に染みるこの季節。
温かい朝ごはんを食べてからだを温めましょう。
気持ちの良い1日がはじめられます。

*冬野菜

鍋やシチューが美味しい季節です。
からだが温まるだけでなく、
野菜をたっぷり食べることが出来ます。
栄養価が高い旬の物を食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

・小松菜

一年中出回っている小松菜も冬は霜にあたることで葉に厚みが出てとくに美味しくなります。
鉄やカルシウム、ビタミンA、ビタミンCが多く、貧血予防や風邪予防となります。

・白菜

水分が多く、ビタミンCやカリウムが含まれています。
食物繊維も多く、血圧を正常に保つ働きもあります

*クッキング保育 黒糖フレッツェル

さくら組
生地を細く伸ばし、形を整えよう。



*1月の食文化～おせち～

1月の行事食と言えばおせちですね。
おせちには、「その1年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として並びます。
ここで一の重、二の重、三の重のそれぞれに入る料理をご紹介します。

一の重

一の重は栗きんとんのように甘めの口取りと酒のつまみになるような祝い肴を入れます。
黒豆、昆布巻き、栗きんとん、伊達巻、数の子、紅白かまぼこを入れます。

二の重

二の重は縁起を担いで海の幸と焼き物を入れ、さらに酢の物や和え物を入れます。
ぶり、鯛、海老、紅白なますを入れます。
※ぶりは西日本で正月に欠かせない魚となっています。

三の重

三の重は山の幸を多く用いた煮物を入れます。
蓮根、里芋、八の頭、牛蒡を入れます。