



# 食育だより



令和 7 年 1 月 号

社会福祉法人

国立保育会 きたひだまり保育園

園 長 大 石 雅 一

調理担当 本 谷 持 田

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も元気いっぱいの子どもたちに、おいしい食事を心をこめて作っていきたいと思います。よろしく願いいたします。

1月は寒さも一段と厳しく、体調も崩しやすい時期です。早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪を引かない身体づくりをしていきましょう。

## 鏡もちと鏡びらき

お正月には年神様が家々に訪れ幸せをもたらすという言い伝えがあります。

### ○鏡もち

年神様がいる間は鏡もちを飾っておきます。

なぜ「鏡もち」と言うかということ、昔の人は鏡に神様の力があると考えていました。昔の鏡の形は丸型であったため、それをかたどった丸いお餅をお正月にお供えしたといわれています。

### ○鏡開き

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。これが鏡びらきです。

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。



## 春の七草

七草がゆは、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、という意味があります。

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（かぶ）」「すずしろ（大根）」

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。



## 保育園レシピ サモサ

<材料（大人2人・子ども2人分）>

じゃがいも	80g (中サイズ約 1/2 個)
玉ねぎ(粗みじん)	62g (中サイズ約 1/2 個)
人参(粗みじん)	20g (中サイズ約 1/2 個)
油	小さじ 1 弱
豚ひき肉	30g
●塩	1.6g (小さじ 1/4 弱)
●こしょう	少々
●カレー粉	1g (小さじ 1/3)
ぎょうざの皮	10 枚
揚げ油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもはゆでるか、レンジであたためてつぶしておく。
- ② 油をひいたフライパンで肉を炒め、玉ねぎ・人参も合わせて火が通るまで炒める。①と②を合わせ、●の調味料を混ぜ冷ましておく。
- ③ ②をぎょうざの皮でつつみ、皮がきつね色になるくらいまで油で揚げる。

\*油で揚げず、フライパンやトースターで焼いてもよいです。