



令和7年1月6日
 社会福祉法人 国立保育会
 宮前おおぞら保育園 給食室

食育だより

1月号

明けましておめでとうございます。今年も心を込めて、安心安全でおいしい給食を作りたいと思います。本年もよろしく願い致します。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりして食事をおいしく食べ、元気な体を作っていきましょう。

1月の食育目標

「日本の伝統料理に食を通して触れる」



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。(地方によっては日にちが異なります。)ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。



食育の予定

- ・1/16(木)・・・つき組「ジャムサンド作り」
- ・1/22(水)・・・にし組「サモサ作り」
- ・1/23(木)・・・ひかり組「だしの飲み比べ」

※つき組、にし組はエフロンと三角巾のご用意をお願い致します。



サモサ

【材料】 幼児4人分

- ・じゃが芋・・・60g
- ・人参・・・16g
- ・油(炒め用)・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ(1.2g)
- ・カレー粉・・・0.8g
- ・水・・・適量
- ・玉ねぎ・・・48g
- ・豚ひき肉・・・20g
- ・こしょう・・・少々(0.1g)
- ・餃子の皮・・・8枚
- ・揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① じゃが芋は茹でてつぶし、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱して肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、人参を加えて炒める。塩、こしょう、カレー粉で調味し、①に加えてよく混ぜ粗熱をとる。
- ③ 餃子の皮で包み、水で口を閉じる。
- ④ 油で色よく揚げる。