



給食だより

平成31年1月 栄養士

寒さも厳しくなると共に、30年も残すところわずかとなりました。
 一つ一つ子供達が楽しみにしていた行事も終わり、もうすぐ新しい年を迎えます。
 何かと慌ただしいことが多いと思いますが、身体に気をつけて元気に平成最後の
 正月を迎えたいものです。また、新年1月にはたくさんの行事食があります。正月
 の行事と食べ物のいわれを知り、新年の豊作と家族の健康を願いましょう！
 一足早い挨拶となりますが、給食にご理解を頂き、ありがとうございました。
 来年も「安心・安全」な美味しい給食を頑張っていくしますので宜しくお願いします。

★ 1月の給食目標 ★

行事食を通して季節を感じ

伝統行事を知りましょう!!!

○1月の行事食○

おせち料理とはもともとは神様へのお供え物です。
 元旦から三日間は炊事や台所に入らないという風習から、日持ちのする
 料理を年末にたくさん作っておき、三日間はそれを食べるならわしからき
 ています。

○おせち料理の意味(一の重)○

- くろまめ・・・「毎日をマメで元気に過ごす」
- 田作り・・・「豊作を祈る」
- 昆布巻き・・・「毎日の健康をよろこぶ」
- レンコン・・・「先の見通しが利くように」
- 金とん・・・「お金が貯まるように」
- 伊達巻き・・・「学問、習い事が成就するように」
- などなど。



鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ
意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしがキ／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」
 と言って、飾るそうです。

★★★レシピ紹介★★★

●りんごきんとん(一の重)

材料(4人分)

- さつまいも(金時)・・・200g
- りんご(紅玉)・・・1/2個

調味料

- 砂糖・・・80g
- 塩・・・小さじ1/4
- 水・・・1/2
- みりん・・・大さじ1

作り方

- 1: さつまいもの皮は厚くむき、大きく切りゆでる。
- 2: さつまいもが熱いうちに裏ごしをする。
- 3: 調味料を入れて、照りが出るまで練る。
- 4: 3が冷めたらイチヨウ切りにしたりんごを加えて、出来上がり。