



栄養士だより



1月号

子ども達はもうすぐ冬休みに入ります。おうちやおじいちゃんおばあちゃんのところで過ごす時間がたくさんとれますね。生活リズムが崩れすぎないように、一日3食しっかり食べて元気に過ごしてください！

おせち料理

正月に食べるお祝い料理です。年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願い、縁起のいいものを使った家庭料理でもあります。

<えび>

腰が曲がっている様子を老人に見立て、長寿を願う

<昆布>

「よろこぶ」にかけて

<鯛>

「めでたい」にかけて

<数の子>

子孫繁栄を願う

<かまぼこ>

日の出を象徴する

<れんこん>

穴があいていて先が見通せる

<黒豆>

まめに働く、まめ(健康)に暮らせるように

<田作り>

豊作を願う。昔、煮干しを肥料として使っていたことから



他にもいろいろなおせち料理があるので探してみてください！

※おせち料理には日持ちのする料理が使われます。これには主に2つの理由があるそうです。

①普段食事を作ってくれる人に正月くらいは休んでもらう

②お正月には年神様をお迎えしているので、台所を騒がせない、火を使わない

☆レシピ紹介☆

新年のおめでたい日に食べたい給食のメニューです。おうちでも作ってみてください！

～ 松風焼き ～

表面はごまなどでかざってありますが、裏には何もついていません。「裏が無い」＝「かくし事がなく正直な様子」を表し、今年一年、悪い事をせずまっすぐに暮らしていけるようにという願いが込められています。



<材料(4人分)>

鶏ひき肉	240g
長ねぎ	細め 1/2 本(32g)
みそ	大さじ 1 強 (20g)
パン粉	大さじ 2
みりん	小さじ 1
しょうが	チューブ 1cm
砂糖	小さじ 2
白ごま	小さじ 1

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②白ごま以外の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③天板クッキングシートを広げ、②を平らに敷き詰める。
- ④上に白ごまをふりかけ、200℃に余熱したオーブンで 15 分ほど焼く。
(フライパンで焼いてもいいです。)
(ごまは中に混ぜ込んでもいいです)
- ⑤火が通ったら、四角く切り分けて完成！
(厚みやオーブンによって
焼き時間を調節してください)



～ 紅白なます ～

紅白でおめでたいです！りんごを入れてもおいしいです。

<材料(4人分)>

大根	5cm (200g)
にんじん	小 1 本 (60g)
酢	小さじ 2 強
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/2 弱
白ごま	小さじ 1/2

<作り方>

- ①大根、にんじんは千切りにする。
- ②千切りにしたものをさっとゆで、すぐに水で冷やし水を切っておく。
(りんごもあれば千切りにする)
- ③調味料を混ぜ合わせ、②と和えて完成！

