

給食だより



2013年1月号
シャローム三育保育園

新年、あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健康と成長を願い献立や食育を考えていきたいと思ひます。また、楽しく思い出に残るようなクッキングを取り入れていきます。毎年、年が明けると、もりもり食べてくれ残菜も減り嬉しいです。美味しいという声をきくために、頑張りますので、今年もよろしくお願ひいたします。



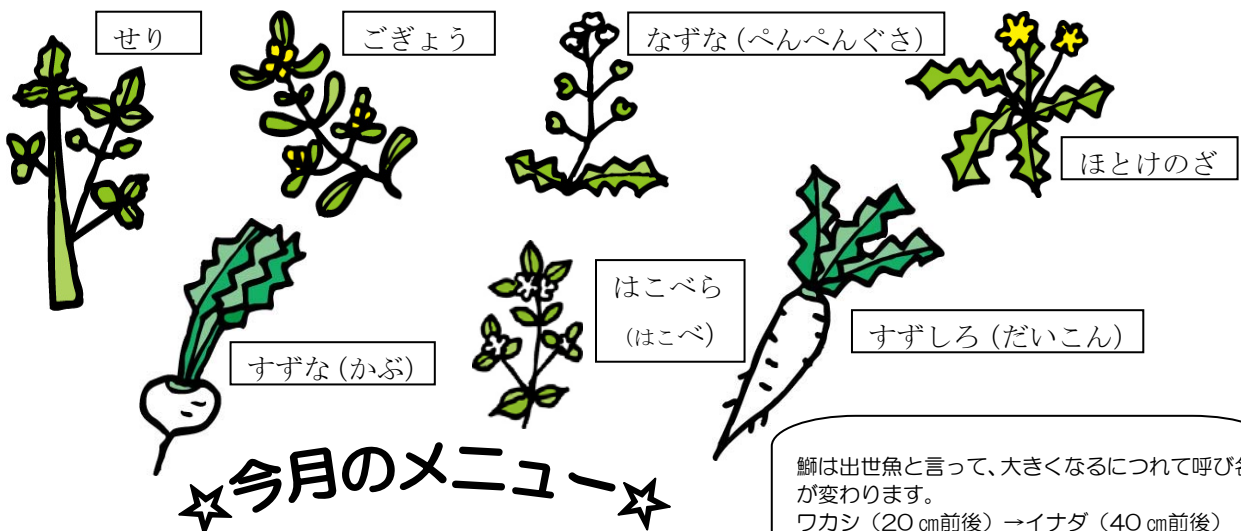
《七草粥》

七草粥は、お正月の朝に無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは、中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供え、家族で食べ「万病・邪気をはらう」ために行われた行事でした。芽ぶきのエネルギーをもらって、無病息災の願ひを込めてお粥を炊きます。

保育園では、日本の文化に触れてもらうために1月7日(月)の午後のおやつで食べます。

去年は、お粥に入った緑の野菜に苦戦する子どももいましたが、1年が経ち、味覚の成長も期待し去年よりは食べてくれると思ひます。行事食からも、“去年は残してしまっただけ、今年は完食できた。”と、こどもたちの成長を感じる事が出来ます。

今年も楽しみにしています。



鰯は出世魚と言って、大きくなるにつれて呼び名が変わります。
ワカシ (20 cm前後) → イナダ (40 cm前後)
→ フラサ (60 cm前後) → ブリ (80 cm以上)

鰯の照り焼き

(大人2人分)

<材料>

- ・鰯の切り身 2枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

<作り方>

- ①バットまたはお皿にしょうゆとみりんを合わせておく。
- ②①の調味料に鰯をからめ、ラップをし、冷蔵庫で30分位漬けておく。
- ③②をグリル、またはフライパンで焼く

お皿に盛り付けたら出来上がり。

