

給食だより



2014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。
今年も子ども達の健康と成長、笑顔のために安心・安全で
美味しい給食を提供し、元気に過ごせるよう給食室一同
頑張りますので、よろしくお願い致します。



《おせち料理》

「おせち」は「御節」と書き、「御節句」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。

無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

- ①黒豆 まめ(健康)に暮らせるように
- ②数の子 子孫繁栄
- ③昆布巻き 毎日の健康をよろ“こぶ”
- ④たい めでたい
- ⑤田作り 豊年豊作祈願



《お雑煮》

平安初期に、餅、人参、大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが、雑煮の始まりです。雑煮も地方・各家庭で異なり、関東地方は切り餅のすまし仕立て、関西は丸餅のみそ仕立てが多いです。



～鮭のちゃんちゃん焼き～

材料<4人分>

- ・生鮭の切り身 4切れ
- ・キャベツ 1/2～1/3個
- ・玉ねぎ 1個 ・にんじん 1本
- ・ピーマン 4個

<みそだれ>

- みそ 100g
- 酒 大さじ4
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- にんにくのすりおろし 小さじ2
- サラダ油 バター

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。みそだれの材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンを熱し、サラダ油大さじ1をひく。中央に鮭を皮を上にして並べる。
- ③鮭の身に焼き色がついたら返し、まわりに野菜を広げるようにして入れ、ふたをする。5～6分蒸し焼きにする。
- ④キャベツが少ししんなりとしたら、みそだれをかけ、野菜からめる。全体になじんだら、バター大さじ1強をいれ溶ければできあがり。