

1月 給食だより

2023年を迎えました！

新しい年はどんな一年にしたいですか？

給食室は、今年も子ども達が毎日食事を
楽しみにしてくれるように

美味しい食事を心を込めて作ります。

今年もよろしくお願ひいたします。



おせち料理は食べましたか？



日本の食文化である「おせち」は、今では
お正月に食べるごちそうになっていますが、
本来は、家族そろって一年を元気に過ごせた
ことを祝い、神様にお供えする料理でした。



6日（金）は

『おせち料理を意識した昼食』です。



○●松風焼き●○

「裏には何も無い、正直でまっすぐな



生き方ができるように」と前向きな意味が
あります。



冬が旬の大根で長く美味しく食べる「たくあん」

12月、すずめ組、つばめ組、はと組で畑の大根を収穫しました。

その日のうちに、はと組が大根を洗い、2週間外に干しました。

曲がるほど水分が抜けた大根は、収穫したときの姿と違って、

『バナナみたいに曲がっている！』と驚く子どもたち。

いりぬか・塩・ざらめを混ぜたものと、干した大根を交互に入れて、
最後に重石をのせました。

子どもが重石を持ってみると「重たい！」「全然重くないよ！」

干した大根の香りを嗅いでみると「なんか変なにおいがする」「いい匂いだよ」

たくあん作りの過程を経験し、『早く食べたいね〜』と出来上がりを楽しみに
している様子でした！出来上がりは1月10日以降を予定しています。



食生活アンケートでリクエストがありました「春雨サラダ」のレシピを
紹介します！子どもたちもよく食べてくれているメニューです。

材料（作りやすい分量）

- ・春雨（乾）…50g
- ・ツナ…1缶
- ・きゅうり（千切り）…1本
- ・もやし（食べやすい幅に切る）…1/2袋
- ・にんじん（千切り）…1/3本
- ★しょうゆ…大さじ1（18g）
- ★りんご酢…大さじ1（15g）
- ★砂糖…小さじ2（6g）
- ★ごま油…大さじ1（12g）

作り方

- ①春雨は表示通りゆで、ザルにあけて水洗いする。食べやすい長さに切る。
- ②鍋で沸かしたお湯に、にんじんはやわらかくなるまでゆで、
もやしは1分くらいゆでて、ザルにあけておく。
- ③★の調味料をボウルに入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。
- ④①、②、③、ツナ、千切りにしたきゅうりを混ぜたら完成。