

令和6年1月1日（月）

1月お料理室だより

チャイルドハウスこども園

新年、あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

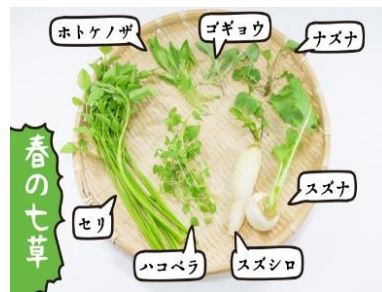
お正月はおせち、1月7日は七草粥、1月11日は鏡開きと、日本には様々な行事食があり、その一つ一つに由来があります。お正月料理は、神様に供える供物料理であるとともに、家族の健康や繁栄を願う料理です。そのような由来も含めて大事にしていきたいものですね。今年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点のおいしい給食作りに励みたいと思っています。また、たくさんの食体験を通して、子どもたちが「食」に興味・関心が持てるよう、楽しく活動したいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月7日 春の七草

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、一年を健康に過ごせるといわれています。七草がゆには、邪気を払い万病を防ぐという意味と、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、冬場に不足しがちな野菜の栄養素を補うという役目があります。

こども園では、七草がゆではありませんが、1月5日のおやつに、七草を使ったおにぎりを予定しています。

七草の種類



◇七草おにぎり◇

材料

- ・七草 1パック
- ・ごま油 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま 適量
- ・ちりめんじゃこ 適量

作り方

- ① 七草を軽く塩ゆでし、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をいれ、七草を炒める。
- ③ 調味料と、じゃこ、ごまも入れる。
- ④ 炊きたてのご飯と混ぜ、完成。

おせち料理の意味

年神様にお供えするための料理だったおせち。ひとつひとつの料理には意味があります。



《黒豆》 まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせますように



《田作り》 豊年豊作になりますように



《数の子》 子宝にめぐまれますように（子孫繁栄）



《えび》 腰が曲がるまで長生きできますように



《昆布巻き》 毎日の健康をよろ“こぶ”



《れんこん》 先々の見通しが利くように



《栗きんとん》 お金が貯まりますように

12月のクッキング



4歳児はやわらかい豆腐をミートナイフで切るクッキングを行いました。強く触ると崩れてしまう豆腐ですが、上手に切ることができていましたよ😊切った豆腐は、麻婆豆腐にいただきました😊



餅の食べ方に注意しよう!!

餅は日本の伝統的な食べ物です。喉に詰まるので危ないといって与えないのではなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう😊

- ① 奥歯が生えそろっている
- ② お肉やおせんべいなど、固いものを噛んで食べられる
- ③ 小さめに切る
- ④ 口に入れすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

