

お料理室だより

スマイリーハウス保育園

あけまして おめでとう ございます

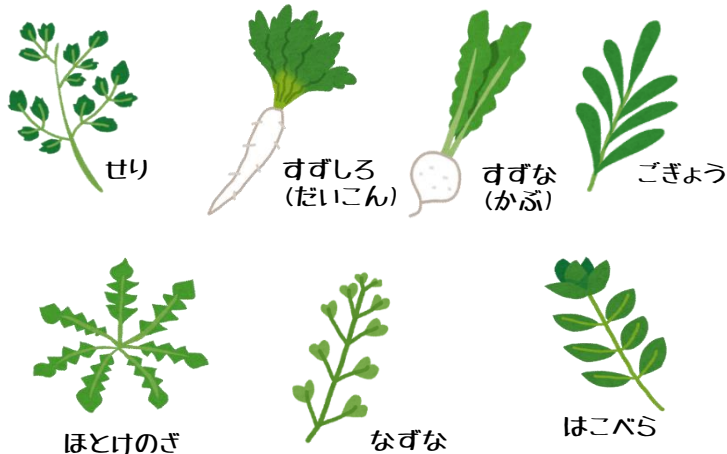


ご家族のみなさん、体調を崩すことなく新しい年を迎えられましたでしょうか？おせち料理やお雑煮を食べて楽しく過ごされたことと思います。日本には様々な行事食があり、その一つ一つに由来があります。お正月料理は、神様に供える供物料理であるとともに、家族の健康や繁栄を願う料理です。そのような由来も含めて大事にしていきたいものですね。

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っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。

春の七草

昔から日本では、雪の間から芽を出した草を摘む風習があり、これが春の七草の原点といわれています。この七草を使った七草がゆは、今年一年の無病息災を願って食べられます。また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、年末年始やお正月に栄養バランスが偏ってしまった身体の栄養補給もできます。たくさんごちそうを食べて弱った胃や身体を休ませるのも、七草がゆを食べる理由のひとつだといわれています。最近では、スーパーマーケットなどで、便利な七草セットが販売されていますので、七草の名前を1つ1つ確認しながら試してみたいかたがでしょうか(^o^)園でも、7日のおやつで、七草おにぎりを予定しています。



〈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

作り方

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

野菜の特性を知って上手に保存！！

収穫前の状態を好む野菜



💡立てて保存で鮮度が長持ち
横向きだと上に向かおうとしてエネルギーを消費します。
長ねぎは冷蔵庫に入る長さに切ってOK！

収穫後も成長する野菜



💡成長点を壊して鮮度が長持ち
キャベツ・ブロッコリー・白菜は芯の部分に切り込みを入れるとよい。大根は葉を切り落とす。

旬の食材

- 7日(火)「七草に触れよう」
- 14日(火)「ブロッコリーとカリフラワーを見比べてみよう」
- 15日(水)「水菜に触れよう」

ミニクッキング

- 10日(金)「小松菜ごま和えを作ろう」
「ぱんだ組」
- 27日(月)「キャベツ和風サラダを作ろう」
「ぱんだ組」

クッキング

- 28日(火)「雑煮を作ろう」
「ぼんび組」