

きゅうしょくだより

H25. 1 厚生館保育園

あけまして おめでとうございます。

新しい1年の始まりです。今年1年も元気に過ごせる様、
毎日の食事から、体調を整えていきましょう。

私たち、給食も、おいしい食事を作っていきたいと思います。
本年もどうぞ、よろしくお願い致します。



1月の行事食

7日 七草 七草粥

15日 小正月 さつまいもぜんざい

24日 おたのしみおやつ ピザパン

お正月メニュー

◆さつまいもぜんざい◇

[材料]

- ・小豆 100g
- ・砂糖 80g
- ・塩 少々
- ・さつまいも 1本

[作り方]

- ①小豆を水洗いしたら、強火で煮たてる。茹で汁を捨てる。
- ②新しい水をかぶるくらい入れ、あくを取りながら、弱火で、煮ていく。水がたりなくなったら足す。豆が軟らかくなるまで煮る。
- ④砂糖を加え、しばらく煮て、塩で味を調える。
- ⑤角切りにした、さつまいもを茹で、④に加える。

おすすめメニュー

□大根とかぶのそぼろ煮■

[材料 4人分]

- ・大根 5cm
- ・かぶ 2個
- ・人参 4cm
- ・いんげん 5本
- ・鶏ひき肉 100g
- ・出汁
- ・砂糖 小2
- ・みりん 大1
- ・醤油 大2
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量

[作り方]

- ①大根、かぶ、人参を食べやすい大きさに切る。いんげんを斜め切りにし、茹でる。
- ②鍋で鶏肉を炒め、大根、人参を入れ、出汁をひたひたに入れ、煮る。軟らかくなったら、カブを入れ、味付けをし煮る。
- ③片栗粉でとろみをつけ、味を整えたら出来上がり。

おせち料理とそのいわれ

昔は、昆布巻きやごまめ、ごぼう、人参、れんこん等を甘辛く煮た野菜を「おせち」、重詰めした料理を「正月料理」と言っていました。現在は、重詰め料理はみな、「おせち料理」と言っています。

おせち料理…無病息災、子孫繁栄に願いが込められています。

