



【令和2年 1月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

新年あけましておめでとうございます。

新年を迎え、気持ちも新たに、より安全でおいしい給食作りに励んで参ります。今年もよろしくお願いたします。

給食室一同



【栄養メモ】

伝統行事を大切にしよう！

(年末年始の行事食)



年末の年越しそば、お正月のお雑煮やおせちなどこの時期は日本の食文化に触れる絶好の機会です。年の初めに家族そろって食べる手作りの味は子どもたちの心にもいつまでも残るものです。ご家族でも餅つきをしたり、おせちを作ってその由来を調べたり、食を通して親子の絆を深めるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

昔から受け継がれてきた伝統を、子どもたちにもしっかり伝えていきたいですね。

(おせち料理に込められた願い)

黒豆	まめ(健康)に暮らせるように
昆布	よろこぶの語呂から
田作り	豊年豊作祈願
橙(だいだい)	子孫が代々繁栄するように

…もともとは宮中行事で供されていた「御節供(おせちく)」が、江戸時代頃から庶民に定着し、やがてひとつひとつに意味が込められたおせち料理になったと言われて



【献立紹介】

…1/6(月)の給食で提供します。市販のものにはない、ほどよい甘さのきんとんです。意外と簡単なので、お家でも作ってみてはいかがでしょうか？

☆ いもきんとん ☆

《材料》 (作りやすい分量)

さつまいも	2本	
上白糖	大きじ1弱	

①さつまいもは蒸し器で蒸すか、生のまま塗らしたキッチンペーパーで包んでからラップで包み、600Wで6~8分加熱する。

②熱いうちに皮をむいてマッシャーで潰し、砂糖も加えて混ぜる。

※粉っぽいさつまいもの場合は、好みの軟らかさまで水を加えてください。

③なめらかに仕上げたい場合は、漉し器で漉す。(つぶつぶが残っていても美味しいです)

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/59kcal、たんぱく質/0.5g、脂質/0.1g、ビタミンC/12mg、食物繊維/0.9g、食塩相当量/0.0g)