きゅうしょくだより

令和７年１月１日　　光明第三こども園

今月の食育目標

日本の食文化に
ふれましょう

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの元気な姿や“おいしいね”の声がたくさん聞けるように、安全で安心な給食を心を込めて作っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

今月の食育目標は「日本の食文化にふれましょう」です。１月はお正月や七草、鏡開きなど、昔から伝えられてきた食事をする機会が多くあります。一つ一つの意味を知りながら行事を楽しみ、味わいましょう。

旬の食材

白菜

白菜にはビタミンＣ・カリウム・食物繊維が多く含まれています。カリウムは水に溶けやすいため、鍋やポトフ、スープなど汁ごと食べる料理に向いています。

ぶり

１２月～１月に獲れる寒ぶりは身がしまり脂がのって特に美味しいとされています。貧血対策になる鉄分や、疲労回復効果が期待できるタウリンなどが多く含まれています。

一月の行事の食べ物

おせち料理（お正月）…年神様に供えたごちそうをみんなでいただき、新しい年の無病息災と家内安全を願います。昆布巻き⇒喜ぶ（養老昆布）、黒豆⇒まめ（健康）に働けるように、など一つ一つに意味が込められています。

七草粥…１月７日に春の七草を七草粥にして食べます。七草の若葉がもつ生命力を取り入れ、一年間の健康や無病息災を願います。

☆春の七草☆　せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

鏡開き…お正月の間に鏡餅に宿っていた年神様の力を授かるため鏡餅を開き、お汁粉やお雑煮、揚げ餅などにしていただきます。

時短で栄養満点レシピ～忙しい毎日にひと工夫！～

☆電子レンジで簡単！包まないカニシュウマイ☆

野菜を下に敷くことでうま味が野菜に広がって食べやすくなり、栄養も一緒に摂れます☆

≪材料≫　２～３人分（約１２個）

・はんぺん（約１１０ｇ）	１枚
・カニカマ	１パック
・えのき	１/２パック
・シュウマイの皮	１２枚
・キャベツ・白菜・もやし などのお好みの野菜	適量
・水	５０cc
☆片栗粉	大さじ２
☆料理酒	大さじ１
☆ごま油	小さじ１

≪作り方≫

① 丈夫なビニール袋にえのきをキッチンバサミで細かくカットしながら入れる。
② はんぺん、カニカマ、☆の調味料を①にすべて入れて、全体になじむまでしっかりとこねる。
③ キャベツなどの野菜をざく切りにして耐熱皿にしき、その上に②を丸めて並べる。
④ 上からシュウマイの皮をかぶせてぎゅっと抑える。
⑤ シュウマイの皮に水をかけて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ６００ｗで５分あたためたら出来上がり。

☆下に敷いた野菜ごとお皿に盛り付け、ポン酢などを付けてどうぞ！
☆キャベツなどの野菜は手でちぎったり、カット野菜を使えば包丁要らずです♪