



新しい新年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全で美味しい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。



～おせち料理～

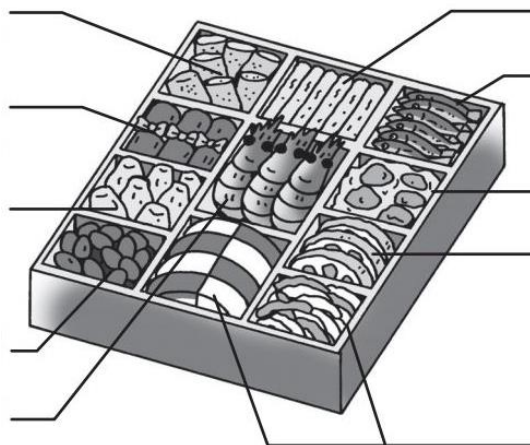
おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- ・数の子…にしんの卵。一腹にたくさんの卵がある。
- ・昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- ・さといも…親いもに子いもがたくさん付く。

健康

- ・黒豆…まめ（勤勉、健康）に過ごせますように。
- ・えび…長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように。



豊作

- ・たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る。
- ・田作り…かたくちいわしを肥料に使った。

金運

- ・きんとん…金団という字から金運上昇の願い。
- ・れんこん…「運」が付き見通しがよい。

邪気を払う

- ・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す。

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です。



野菜を食べよう！レシピ

ブロッコリーのみそマヨサラダ

材料：幼児約3人分

- ブロッコリー 100g
- コーン（缶詰） 20g
- 水 100g
- 油 小さじ 1/2

☆ドレッシング（合わせておく）

- みそ 大さじ 1/2
- マヨネーズ 大さじ 1/2
- 白すりごま 小さじ 1

冬が旬のブロッコリーをシンプルに味わえるレシピです。ブロッコリーをゆでる際に少量の油を入れると、水っぽくならず仕上がります。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けよく洗う。
- ② 鍋に水と油を入れて湯を沸かし、ブロッコリーを入れて3分ほどゆでて冷水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- ③ ②、コーン、ドレッシングを合わせる。

