

今月の食育目標 日本の食文化に

ふれましょう



鏡開き

鏡開きとは、お正月の間、年神様が宿っていた鏡餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込んで力を授かり、無病息災を願います。

鏡開きという言葉の由来は、年神様の宿っていた鏡餅を刃物で切るのではなく、木槌や手で開いて食べることに「開く」という広がりや始まりを感じさせる縁起の良い表現が使われています。日本にはこのように、独自の食文化が色々あります。

1月の食文化

- 7日 七草…七草がゆを食べる
- 11日 鏡開き…鏡餅を食べる
- 15日 小正月…邪気をはらう小豆を食べる



きゅうしょくだより

令和8年1月1日 光明第八こども園

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。和食は日本の食文化であり、四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝の気持ちと共に暮らしの中で昔から受け継がれてきました。2013年に、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の重要な文化です。



白菜

ビタミンC、食物繊維を多く含む食材です。ビタミンCは加熱すると溶け出すため、白菜を煮た汁ごと食べると溶け出した栄養も摂取できます。



大根

大根にはジアスターゼという消化酵素を多く含み、胃痛などにもよく効きますが、熱に弱いいため、大根おろしやサラダなどで食べるのがおすすめです。

～おせちのアレンジレシピ～

あまったおせちを、簡単スイーツや洋風おかずに変身！

黒豆餅のきな粉かけ

材料 4人分

- ・黒豆煮 50g
- ・切り餅 4個
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・きな粉 適量

作り方

- ① 黒豆の煮物の水気を切っておきます。
- ② 耐熱ボウルに切り餅、砂糖、水を入れ600wの電子レンジで2分加熱します。
- ③ ②を濡らしたゴムベラで混ぜ合わせます。
- ④ 黒豆の煮物を③に加え混ぜ込みます。
- ⑤ 片栗粉をまぶした台に出し、前面に片栗粉をつけながら棒状に伸ばします。
- ⑥ 一口大に切りわけて丸め、器に盛り付けきな粉をまぶして完成



おせちグラタン

材料 4人分

- ・筑前煮 茶碗1杯ぐらい
- ・かまぼこ 8枚
- ・シチューミックス 大さじ7～8
- ・牛乳 150mlぐらい
- ・とろけるチーズ 6枚
- ・パン粉 適量

作り方

- ① あまった筑前煮を軽く刻みます。
- ② かまぼこはあればいらずで刻みます。
- ③ 牛乳を鍋にいれ温めシチューミックスをいれ溶けるまで加熱します。
- ④ ①を鍋に入れ混ぜ、耐熱容器にいれます
- ⑤ かまぼこをちらして、チーズ、パン粉をのせて200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼いて完成♪



煮物の濃さ
で水分量は
調整してく
ださい