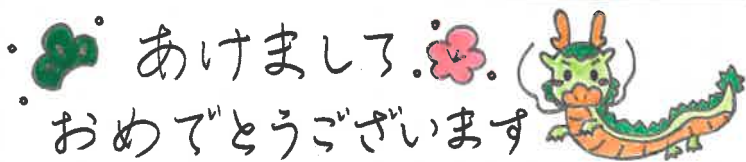




令和5年度 1月号

大将軍 ひかりこども園

調理室より R6.1.12発行



新しい1年が始まりました。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。今年も子ども達が毎日元気に活動できるように、安心安全で、栄養たっぷりのお食事を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

今月の重点目標 伝統料理や郷土料理に親しむ

～家庭で伝統料理や郷土料理が登場しやすい時期です。古くから引き継がれてきた料理に込められた願いを知りましょう。～

1月は、新年の健康を願、様々な行事が行われます。伝統料理や行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。

- おせち料理 ... 正月を迎えるための華やかな料理。
- 雑煮 ... 正月のお祝いの汁物。地域ごとに様々な雑煮があります。
- 七草がゆ ... 「はるの七草」が入ったお粥。
- 鏡開き ... 正月にお休みのしていた鏡餅を下げ、割って雑煮やお汁粉にして食べる。



🍴 今月の食育予定 🍴

- 🍎 小かぶを収穫する。
- 🍷 七草がゆ
- 🐱 みかんに触れる。ほうりん草を収穫する。
- 🐼 七草がゆ
- 🐼 七草に触れる。
- 🐼 七草がゆ もちつき

地産地消とは...

「地産地消」とは、地元で生産されたものを、地元で消費することです。メリットがたくさん、地産地消にはあります。

- ① 生産地が近く、食材が新鮮です。栄養価も高く、おいしいです。
- ② 流通コストがからたので、値段が安くなります。
- ③ 輸送距離が短いので、輸送にかかるエネルギーが削減でき、環境にやさしいです。
- ④ 地元で購入することで、地域経済の活性化につながります。
- ⑤ 地元の生産品を知る機会となり、郷土料理など、地域の食文化の継承につながります。
- ⑥ 地元で生産されているため、生産者や生産現場がわかり、安心できます。



旬の食材 🍷



園では、お昼ごはんやおやつに滋賀県の郷土料理をたくさん取り入れています。楽しんでほしいです！

11日... しよめし	12日... 新がし団子
16日... いとこ煮	19日... 焼そばにうどん
22日... ぞうちゅうかん	30日... 小魚のめめたき

他にも、滋賀県にはいろいろな郷土料理があります。

- ・赤こんにゃく煮
- ・ぶな寿司
- ・元び豆
- ・幸福豆(にこまめ)
- ・せいたく煮
- ・日野菜漬け

はるの七草

「せり・たずな・ごぎょう・はなばら・はとけのぞ・すすな・すすしろ」
無病息災を願ひ、毎年1月7日に春の七草を入れた「七草粥」を食べる慣習があります。
園では、1月9日の午後のおやつで、七草粥を頂きました。

おすすめレシピ

しよめし

174kcal

＜材料(4人分)＞

- ・米 ... 150g (1合)
- ・鶏もも肉 ... 40g
- ・油あげ ... 15g
- ・人参 ... 20g
- ・ししとう ... 2g
- ・ごぼう ... 20g
- ・薄口しょうゆ ... 7g (小さじ1)
- ・みりん ... 7g (小さじ1)
- ・塩 ... 2g

＜作り方＞

- ① 人参、ごぼうを千切りにする。油あげは油抜きをして千切りにする。
- ② ししとうを戻して千切りにする。(戻し汁は食材を煮る時に使うのでおいしく)
- ③ 鍋で鶏もも肉を炒め、火が通ったら①と②の食材、②の戻し汁、④を鍋に入れ、煮る。
- ④ 米を研ぎ、③の煮汁と水、塩を入れて米を炊く。
- ⑤ 炊きあがったごはんを③の具を混ぜ合わせたら、完成!

