

1月

給食だより



令和7年
いやなが保育園

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会なおらい）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

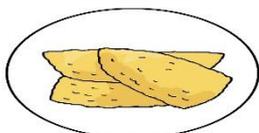


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

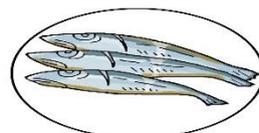
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



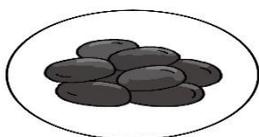
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



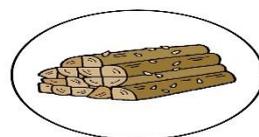
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



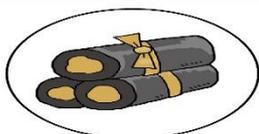
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



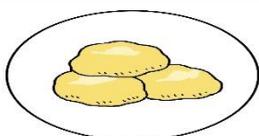
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



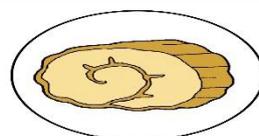
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もち、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



チキンライス(炊飯器)

<材料>・米 2合

- ・鶏肉 1枚 ・玉葱 1/2 個 ・ピーマン 2 個 ・人参 1/2本
- ・椎茸 2枚 ・とうもろこし お好みで
- ※ ・ケチャップ 大2 ・コンソメ 1個

[作り方]

1. 炊飯器に洗った米を入れ、目盛りより気持ち少なめの水分を入れる。
2. ※調味料を入れよく混ぜる。
3. 1口大に切った鶏肉、その上にみじん切りの野菜を乗せ、炊飯器で炊く
4. 炊きあがり、バター10g~15g 入れるとこくがでます。



鮭ちゃんちゃん焼き

<材料>・鮭 4切

- ※味噌 大3 ・甜菜糖 大2 ・味醂 大2 ・醤油 大2
- ・キャベツ 1/2 ・じゃが芋 2個 ・人参 1 個 ・しめじ 1パック

[作り方]

1. フライパンに油を引いて、鮭を並べて焼き色がつくまで両面焼く。
 2. そのまわりに、いちょう切りのじゃが芋、ざく切りに切ったキャベツ、細切りにした人参、スライスした玉葱、
 3. しめじをほぐして乗せる。
 4. 3のフライパンに※印の調味料をかき混ぜながらまわしいれ、蓋をして10~15分蒸し焼きにします。
- ◎じゃが芋をまわりに置くことで野菜からでた水分で柔らかくなります。



厚揚げと鶏肉の和風とろとろ煮

<材料>・厚揚げ 200g ・鶏肉 1枚 ・しめじ 1パック ・人参 1本 ・片栗粉

- ※ だし汁 500cc ・醤油 ・酒 ・味醂 ・甜菜糖 各大2

[作り方]

1. 厚揚げ、鶏肉は食べやすい大きさにきり、片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンに、1で片栗粉をつけた厚揚げ、鶏肉、ほぐしたしめじ、細く切った人参を入れて炒めます。
3. 鶏肉に火が通ったら、※印調味料を加え中火で10分煮る。

◎ 最後に絞った大根おろしを加えても美味しいです。