

# 食育だより 1月

新年あけましておめでとうございます。

今年もこどもたちが給食を楽しめるように、心を込めて安心安全な給食を作りたいと思います。

おせち料理、お雑煮、七草粥とお正月のメニューも登場しますのでお楽しみに！

## おせち料理の意味を知ろう！

おせち料理とは新年に各家庭にいらっしゃる歳神さまにお供えをし、年が明けてから神様のお下がりとしていただく料理です。一つ一つに願いが込められています。

- 黒豆・・・ 黒く日焼けするほどまめに健康にすごせるように。
- きんぴらごぼう・・・ ごぼうは地中深くに根を張るため家庭や家業が地域に根づく事を願う。
- 昆布巻き・・・ こぶは「喜ぶ」に通じる語呂合わせて縁起がよい。
- 伊達巻・・・ 形が巻物に似ていることから知識が増え学問で成功できるように願う。
- 数の子・・・ 卵の数がたくさんあることから子孫繁栄を願う。
- 田作り・・・ いわしを刻んで肥料とした田畑が豊作になった事から五穀豊穡を願う。
- 紅白かまぼこ・・・ 赤は魔除け、白は神聖さを表す。
- 栗きんとん・・・ 黄色い黄金に見立てた金団（きんとん）という漢字から豊かさを願う。
- 錦玉子・・・ 黄身と白身を金と銀に例えその「2色」と「錦」の語呂合わせて縁起を担ぐ。
- 鯛・・・ 「めでたい」との語呂合わせや赤い色がお祝い事にふさわしい。
- 海老・・・ 長いひげと曲がった腰が長寿の象徴。長生きを願う。
- ぶり・・・ ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚で立身出世を願う。
- ハマグリ・・・ 左右の貝がぴったり合うことから夫婦円満を願う。
- 筑前煮・・・ レンコンの穴がたくさんあることから将来の見通しがきくことを願う。
- 紅白なます・・・ 縁起物の水引をかたどっているとされ、平和や安全を願う。
- 松風焼き・・・ 表面にだけケシの実をまぶし、裏にはなににもないことから隠し事のない正直な生き方ができるように願う。



## 人気のおやつ～メロンラスク～

<材料>

- ・食パン（8枚切り）・・・1パック
- ・ホットケーキミックス・・・80グラム
- ・食塩不使用バター・・・65グラム
- ・牛乳・・・・・・・・・・40グラム
- ・レモン汁・・・・・・・・2.2グラム
- ・グラニュー糖・・・・・・・・11グラム

<作り方>

- ①食塩不使用バターを耐熱容器に入れてラップをして30秒電子レンジにかけて溶かす。
- ②ボウルに①とホットケーキミックス、牛乳、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③オーブンを180℃に予熱する。
- ④食パンに②を塗り、格子状に模様をつける。
- ⑤④にグラニュー糖を振る。
- ⑥オーブンで10分こんがり色づいたら出来上がり。