

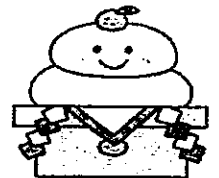
# 給食・食育だより

No. 10

平成 29 年 1 月 1 日 南日野保育園

明けましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないようにたく、おいしい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。

## 「雑煮」



お正月には、おせち料理とともに雑煮も食べると思います。そもそも雑煮とはどんなものでしょう。雑煮は、年神様にお供えした餅のご利益を頂戴するために、年神様の魂が宿った餅を野菜や鶏肉、魚介などといっしょに煮込んで作るお正月には欠かせない料理です。

地方色も豊かで、また、家庭ごとに我が家の味があるのも特徴です。もともとは正月だけのものではなく、室町時代に武家社会の儀礼的な宴で、本膳料理の前菜として出されたのが始まりです。あわびや里芋、山芋、大豆など健康によいもの 7 種を入れた煮物で、お酒を飲む前に食べて臓腑を保護・保養する意味があり、「保臍（ほうそう）」と呼ばれ、「宝雑」「烹雑」と書くこともありました。江戸時代にお餅を入れて雑多なものを煮込む「雑煮」となり、各地にいろいろな雑煮が生まれました

### <1 月のお誕生日メニュー>

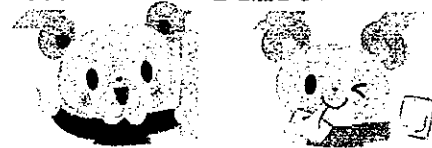
- ・ごはん ・ストロベリー&
- ・ギョウザ クラッカーケーキ
- ・ホイコーロー
- ・中華スープ
- ・フルーツ

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



### 鶏肉りんごソース焼き(4 人分)

#### 材料

- 鶏もも肉 200g
- りんごジャム 20g
- 醤油 12g
- 砂糖 4g

#### ～作り方～

- ① 鶏肉は、包丁などで叩いておくと味が染みやすくなります
- ② りんごジャム、醤油、砂糖をボールなどで混ぜ 30 分～60 分ほど漬けておく。
- ③ 漬けておいた鶏肉を、オーブンで焼き、焼き上がり直前に残りのタレを塗り再度オーブンで焼いて完成です。

