



# 給食だより

担当：福井（もんもん）

あ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供達に心を込めて美味しい給食やおやつを作っていきます。  
1年のはじまりは、伝統行事とともに行事食を食べる機会が多いものです。それぞれの行事を子どもと一緒に楽しみながら体験し、行事に関連する食材などへの興味を深めていきたいですね。

## 行事食の楽しみ方



行事に込められた思い・食べ物に込められた願いを知ろう♪

家族の健康や長寿  
成長を祈る



仕事の安全や豊漁  
豊作を祈る



毎日を無事に過ごすことに  
感謝する、神仏に感謝する



大地や海の恵みに  
感謝する



行事の食事には「邪気や災厄を払い、健康を願う」という意味があります。

お正月は家の入口に門松を飾り「歳神様」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは行事に込められた思いを知ることで「神々・ご先祖様・自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きる上での豊かさや楽しさにつながります。

### 七草がゆ（春の七草）

七草がゆは、「お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。春の七草とは「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」です。

♪1月7日のおやつは、「七草おにぎり」です♪

### 鏡開き

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けけた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。

♪1月10日のおやつは「おしるこ」です♪

### ☆☆子どもにも先生にも人気の給食レシピ☆☆

#### ごま坦々うどん

香り良く濃厚♪

《材料 大人4人分》

うどん	4玉	しょうゆ	大さじ2
鶏ひき肉	120g	砂糖	小さじ1
はくさい	180g	ねりごま	大さじ1
人参	90g	すりごま	大さじ1
長ねぎ	50g	かつおだし	720ml
ほうれん草	30g		



#### 《作り方》

- ① 野菜をカットし、出し汁で煮る。
- ② 鶏ひき肉に酒と塩(分量外)をふり、油で炒める。
- ③ うどんをボイルする。
- ④ ①に調味料を入れ煮立たせる。
- ⑤ ③に④と②をかけて出来上がり☆☆☆

