

# ぱくぱく だより

平成30年度

1月号



《毎月19日は食育の日です》

## おせち料理の意味と由来



お正月に食べるお祝いの料理として欠かせないのがおせち料理です。

今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、元々は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い神様にお供えする料理だったそうです。

そのため一品一品の料理には願いや意味が込められています。五穀豊穡を願う田作りや、まめに働けるようにとの意味をもつ黒豆、喜ぶに通じる昆布などの縁起を担いで家族の健康を願い料理を用意していました。地方によってはその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習もあるそうです。家族みんなで食事をしながら子どもたちにわが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

1年間ありがとうございました。

寒さも本番となり風邪やインフルエンザなどが流行りやすくなってきます。

感染症から身体を守る為には、病気になってから対処するのではなく、健康な時の食事が大切です。冬の大根・白菜・ごぼう・みかん・りんごなど寒い冬だからこそ1つ1つの野菜には栄養がたっぷりつまっています。朝起きたての身体を朝ごはんて目覚めさせ、1日を元気に過ごしていきましょう。

来年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、美味しい給食を心をこめてお出しします。

### 今月の 二十四節気

**小寒(しょうかん)** 1月6日頃

寒さが加わる頃という意味で、いわゆる「寒の入り」のこと。寒さが厳しくなる頃。これから冬本番を迎えます。

**大寒(だいかん)** 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、この時季に1年で最低気温の記録がでることが多く見られます。



## 松風焼き



合わせ調味料

【約4人分】

鶏ひき肉・・・440g  
玉ねぎ・・・1/2玉  
人参・・・1/2本  
パン粉・・・40g  
味噌・・・大さじ1  
てんさい糖・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ1  
酒・・・小さじ1  
白いりごま・・・適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はよく洗いみじん切りにします。
- ②フライパンに分量外の油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れ炒めます。
- ③玉ねぎが透明になったらボウルにうつし少し冷まして粗熱をとります。
- ④③に鶏ひき肉、人参、パン粉、合わせ調味料を入れよく混ぜます。
- ⑤オーブンの鉄板にクッキングシートをしき、厚さ1.5センチ程度の正方形に形を整えます。
- ⑥お好みの量のごまを上まんべんなくふります。
- ⑦180℃に予熱したオーブンに入れ15分～20分程度焼きます。



子どもを「元気」にする給食  
株式会社 ミールケア