

1月 給食だよ

令和3年12月24日発行



幼保連携型市場こども園

62-2044

今年も残すところ、あとわずかとなりました。年末年始は日本の伝統食や各地の郷土料理と触れるいい機会でもありますね。そして、長いお休みになると、遅くまで起きていたり、お昼頃まで寝ていたり和生活習慣が乱れがちです。こども園が始まるまでに“早寝・早起き・朝ごはん”で、しっかり元のリズムに戻していきましょう！

よい年末年始をお迎えください。



“早寝・早起き・朝ごはん”で元気！






早寝→睡眠には心身の疲れを回復させるとともに脳や体を発達させる働きがあります。

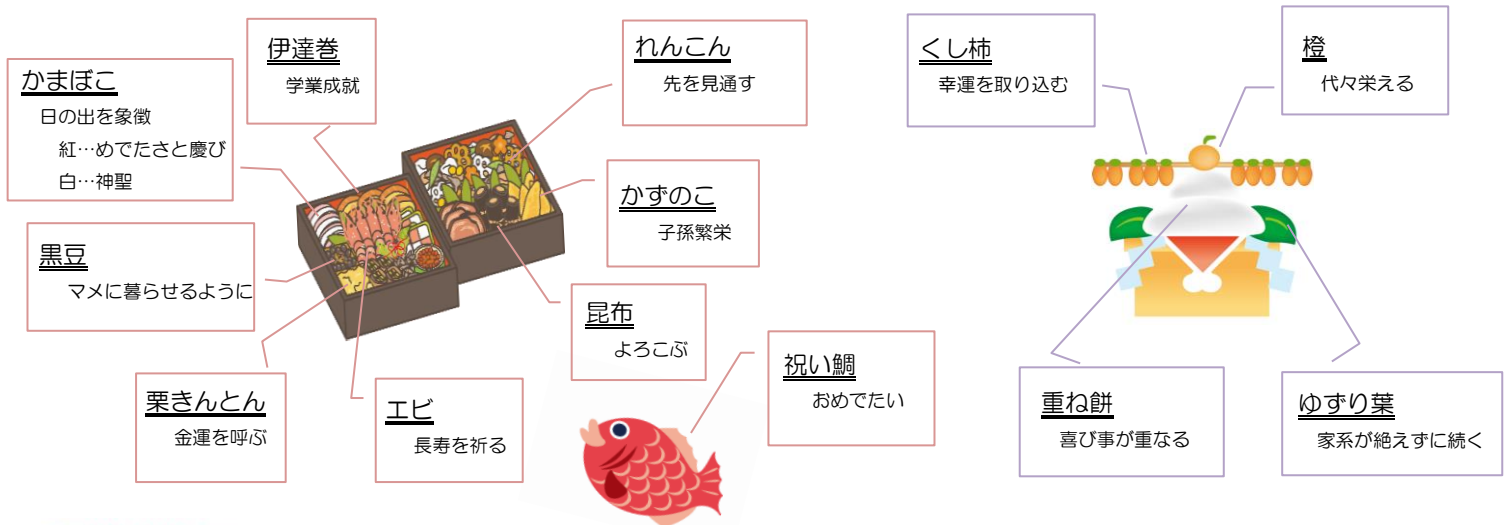
早起き→朝の光を浴びると、セロトニンが分泌され脳も体も元気になります。

朝ごはん→寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にさせます。

おせち・鏡もちに込められたそれぞれの食材の意味を知ろう



【松風焼き】



材料〈15×15 cm角型〉

- 鶏ひき肉 200g
- 木綿豆腐 200g
- ねぎ 1/2本
- みりん 適量
- 白すりごま 適量
- 青のり 適量
- 調味料**
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 醤油 小さじ2
- 味噌 小さじ2
- おろし生姜 小さじ1
- 溶き卵 1個分

松風の裏面は何もついていなく、寂しいもので「裏がない」つまり「隠し事が無く正直な様子」で、その年一年悪いことをせず、真っ直ぐに生きて行こうという思いが込められています。

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで600wのレンジで1分加熱して、粗熱をとる。ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉を入れて木綿豆腐を崩しながら滑らかになるまで混ぜ、ねぎ、調味料を加えて混ぜる。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②を敷き詰めて平らにならす。竹串などで全体に穴を空ける。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15分焼いて取り出し、表面にみりんをぬって、白すりごまを全体にちらす。再度200℃に予熱したオーブンで5分焼き、火を通す。
- ⑤ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り、半分は青のりをまぶして交互になるように盛り付ける。