



# きゅうしょくだより



令和8年1月 あおぞらルーム

あけましておめでとうございます。

お正月は、新しい年の始まりを祝う大切な期間です。正月飾りをし、正月行事を行ったり、おせち料理を食べたりして祝います。おせち料理やお雑煮など、各ご家庭でいろいろな料理が出て心もお腹も満たされますね。

おせち料理は日本の伝統的な正月料理です。各料理には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

その一部をご紹介します。

黒豆・・・健康や勤勉を願います。

数の子・・・子孫繁栄を象徴します。

紅白かまぼこ・・・新年のお祝いを表し、清らかさを意味します。

昆布巻き・・・喜びを意味し、家族の幸せを願う料理です。

家族が集まって食べることでみんなの健康や幸せを願う大切な文化ですね。



今年も子どもたちが元気に過ごせるように、おいしい給食を作っていきます。

## 【1/7 は七草粥を食べましょう！！】



1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、一年健康で過ごせるといわれています。

七草粥には、邪気を払い万病を防ぐという意味と、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補うという意味もあります。カブや大根など身近なものを利用すると手軽です。

給食では、おやつに大根を入れたスープごはんを提供します。



## 【1/11 は“鏡開き”】

お正月の期間を過ぎたら「鏡開き」を行い、年神様にお供えしていた鏡餅をおろして食べ、新年の無病息災を願うという習慣があります。鏡餅はお正月飾りの一つとして飾られ、お正月にやってくる年神様にお供えするもので、年神様の居場所でもあります。縁を切ることがないように刃物を使わず、木槌や手で割ったといわれています。



## 【全国郷土料理巡り～北海道～】

1月は北海道の「石狩汁」予定しております。

「石狩汁」・・・「石狩鍋」は北海道の郷土料理です。鮭や野菜を昆布だしで煮て味噌で味を付けます。

給食では、汁物にして提供します。



## 【今月のおすすめレシピ】〈鶏肉のアップルジンジャー焼き〉

(材料)5人分

・鶏もも肉・・・500g ・食塩・・・少々 ・りんごジャム・・・45g (約大さじ2杯) ・しょうが・・・お好み量 ・にんにく・・・2 かけ  
・しょうゆ・・・40g (大さじ2杯半)  
・砂糖・・・8g(大さじ1杯) ・酒・・・7.5g (大さじ5杯) ・レモン汁・・・1.5g(大さじ1杯)

【作り方】

- ① 鶏肉に塩を振りかける。
  - ② 調味料を混ぜ合わせる。
  - ③ フライパンに油を敷き、鶏肉を両面焼く。
  - ④ ①の調味料をフライパンに加えて、鶏肉に味を絡ませる。
- ☆りんごジャムの代わりにリンゴをすりおろして加えてもおいしいです。

