



あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気いっぱい園生活をおくれるよう心を込めて給食を作っていきますので、よろしくお願いします。



七草の日について

日本には、季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。さらにお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。地域によって、七草の種類が異なりますが主な七草の一つ一つの意味をご紹介します。

 <p>せり 勝負に 競り勝つ</p>	 <p>なずな 撫でて けがれをはらう</p>	 <p>ごきょう 仏様の体</p>	 <p>はこべら 子孫繁栄</p>
 <p>ほとけのざ 仏様が座っている 台座のように見える</p>	 <p>すずな 神様を呼ぶ鈴</p>	 <p>すずしろ 汚れのない 清白</p>	 <p>春の七草</p>

あまったお餅で五目風おこわ



材料(大人4人分)

- *米 2合
- *切り餅 1個
- *鶏むね肉 1/2枚
(下味…しょう油・酒 各大さじ1)
- *にんじん 1/2本
- *油揚げ 1枚
- *シイタケ 3個
- *しょう油・みりん 各大さじ2
- *酒 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は1cm程度の大きさに角切りし下味に10分つけておく
- ② 人参、油揚げは短冊切り、切り餅は食べやすい大きさに切る
- ③ といだ米に調味料を入れ2合のメモリまで水を入れる
- ④ 餅を一番下に置き、他の具材を一緒に炊飯釜に入れ炊く
- ⑤ 炊きあがったら、切るように混ぜ餅が満遍なく混ざるようにする
- ⑥ お茶碗によそって完成