



保育園の給食だよ

令和2年1月

令和はじめてのお正月ですね。皆様のご家庭では、お正月に何を食べますか？日本のお正月に食べる「おせち料理」は、たくさんの種類がありますが、「縁起物」のお料理で、そのひとつひとつに意味があります。その中のいくつかを紹介します。

黒豆：黒く日焼けするほど、マメに勤勉に働けるように。また、健康に暮らせるようにとの願いが込められています。

かまぼこ：赤は魔除け、白は洗浄の意味があります。また、かまぼこの形が日の出に似ていることから、縁起物とされています。

数の子：「ニシン」は卵が多いので、「子孫繁栄」を願う縁起物です。



昆布巻き：「喜ぶ」に通じるとして、縁起が良いとされています。



栗きんとん：「きんとん」は「金団」と書き、商売繁盛・金運・財運をもたらす豊かな1年を願うものです。



伊達巻：形が巻物ににていることから、知識が増えるという願いが込められています。

海老：海老のように腰がまがるまで長寿を祈願した縁起物です。



保育園の給食



チーズ納豆ごはん・ポテトサラダ
切干大根炒め・みそ汁（レタス・たまご）・バナナ

おやつ



ピザトースト・牛乳



作ってみよう保育園の給食

材料（大人2人分）

納豆	2パック
プロセスチーズ	15g程度 (ベビーチーズ 2個分)
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①プロセスチーズは、納豆の粒に合わせて、さいの目に切ります。
- ②納豆にチーズとしょうゆをいれて混ぜ、出来上がり。



調理時間1分未満

- * ロースハムを、納豆の大きさに合わせ切って入れると、更に美味しくなります。
- * 納豆の定番の長ネギを加えても美味しくなります。



発酵食品は、体を温める作用があります。

お正月料理に飽きたら、いつもの「納豆」にプラスワンしてみませんか？

