

ぱくぱく だより

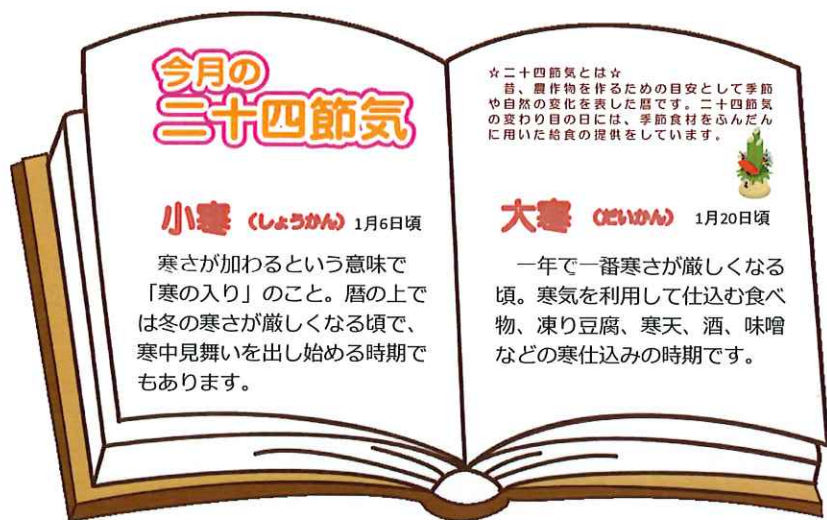
2024年
1月号



あけましておめでとうございます。新しい年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

お正月と言えやおせちを思い浮かべます。おせち料理は元々神様にお供える料理であり、食べることで新しい年の幸せや健康を願うという意味が込められています。重箱に詰める際は、品数を縁起の良い奇数にするのが良いとされています。黒豆、数の子、田作りは「三つ肴（みつづかな）」といい、欠かせない料理です。おせち料理には一つ一つおめでたい意味があります。ご家族で話題にしてみてもいかがでしょうか。

施設欄



今月の 二十四節気

小寒 (しょうかん) 1月6日頃

寒さが加わるという意味で「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



大寒 (だいかん) 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒気を利用して仕込む食べ物、凍り豆腐、寒天、酒、味噌などの寒仕込みの時期です。



《毎月19日は食育の日です》

ローリングストック ～もしもに備えよう～



1月17日は「防災とボランティアの日」です。防災にも様々ありますが、中でも手軽に始められる防災としてローリングストックがあります。ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きして賞味期限が近いものから消費、消費した分を買い足すことです。これにより、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことが出来ます。非常食だけでなく、日頃から災害時でも使えるものをローリングストックとしてバランスよく備えることが大切です。

松風焼き

《約4人分》

- ・鶏ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・人参 1/3本
- ・油 大さじ1/2
- ・パン粉 24g
- ・味噌 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・白いりごま 12g
- ・青のり 適宜



《作り方》

- ①玉ねぎと人参をみじん切りにします。
 - ②フライパンに油を引き、①を炒めて粗熱を取ります。
 - ③ボウルに②とごま以外の材料を合わせてよくこねます。
 - ④クッキングシートを敷いた天板に③を広げます。
 - 最後にごまを上からかけて、170～180℃のオーブンで15～20分焼きます。
 - ⑤粗熱を取り扇形に切り分けます。
- ☆お好みで青のりをのせます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



食育と給食道で1444へ発信
ミールケア