



食育だより



新年明けましておめでとうございます。

今年も給食室一同、安全でバランスのとれた美味しい給食作りを目指し頑張っていきます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

楽しいお休みも続きますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、しっかりとごはんを食べて丈夫な身体を作っていきます。

鏡開き



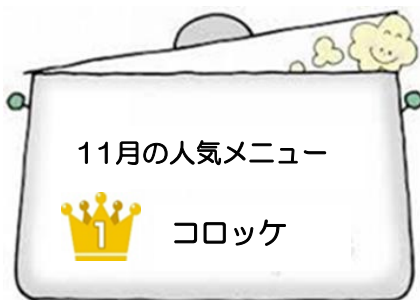
1月11日は一般的に鏡開きが行われます。

鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを下げ、ぜんざいなどにして食べる行事のことです。鏡もちの形と飾りにも意味があり、もちの丸い形は円満を表し、飾りの橙（だいだい）は『代々（だいだい）子孫が続くように』との願いが込められています。



鏡もちに包丁を入れて切ってしまうと、宿っている年神様との縁まで切ってしまうため、かなづちや手で割り、「割る」「砕く」という言葉は使わずに「開く」と、縁起の良い表現を使います。これが「鏡開き」の語源になったと言われています。

また、ぜんざいに使用する小豆の赤色は、生命力の源の色と位置付けられてきました。お供えしていた鏡もちを小豆を使ったぜんざいやおしるこにすることで、年神様から力をもらいつつ1年の無病息災を願います。保育所では誤嚥・窒息の観点からもちは提供していませんので、小豆とさつまいもを使用した「いもぜんざい」にしています。



でんぷん質の多い男爵いもを使うとホクホク感が出ます

揚げ油の温度は、少量のパン粉を落としたときに、細かい泡を立てて全体にゆっくり広がるのが目安です

コロッケ (4~5人分)

合いびき肉	150g
じゃがいも	中3個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
卵	1個
パン粉	60g
サラダ油	適量

ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1
みりん	大さじ1

- ①じゃがいもは皮をむいて大きめに切って水にさらす。茹でてつぶし、冷ましておく。
- ②玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ③サラダ油で合いびき肉、玉ねぎ、人参を炒め、塩こしょうで調味し冷ます。
- ④①と③を混ぜ合わせ、小判型か俵型にまとめる。
- ⑤小麦粉、卵、パン粉の順につけ、中温の油で揚げる。
- ⑥ケチャップ、ウスターソース、みりんを混ぜて加熱し、コロッケにかける。