



# 給食だより



令和8年度

美保里こども園

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いいたします

今年も子供たちが給食を楽しめるように心を込めて作りますね。

お雑煮や七草粥の行事食を取り入れながら旬の食材をたくさん使っていきたいと思います。お家ではどんなお正月を迎えたのかな？

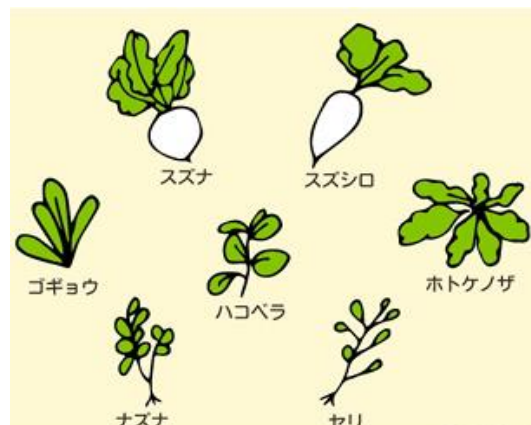
また聞かせてほしいです♪寒い日が続きますが1年元気に過ごしましょう！



## 七草粥

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ、春の七草の名前です。

この七草をおかゆにして1月7日に食べのです。お正月に食べ過ぎた胃腸の回復をするとともに、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらおかゆをいただきます。



## 鏡開き

鏡開きとは、正月飾りとして神仏にお供えしていた鏡餅を食べやすい大きさに切り分けて、お雑煮やお汁粉などに入れて食べる風習のことです。

神様からのエネルギーが込められており、食べることにより、1年間の無病息災を祈願して行われていると考えられています。

## 阪神淡路大震災から30年です！

震災から30年が経ちました。まだ生まれていない保護者の方もおられたと思いますが、最近でも大きな地震があちこちで起きています・・・いつきてもおかしくない地震に備えて、心の準備と、備品の準備、常備食・保存食の準備をしておきましょう！

## ポリ袋でご飯を炊いてみましょう♪

1

ポリ袋に米、水を入れて袋の口をしぼる。

### ポイント

調理で使用するポリ袋は食品用、キッチン用の、高密度ポリエチレンでできた耐熱90～110℃の半透明の袋もしくは湯煎調理が可能なものを使用してください。結び目から出るポリ袋の長さが長ならないように注意しましょう。

2

鍋に耐熱皿、たっぷりの水を入れて中火にし、わいたら1のポリ袋を入れて20分湯煎する。取り出して10分ほどそのまま置いて蒸らす。

### ポイント

湯煎する際は、鍋の底に耐熱皿を敷き、袋が高温の鍋底に触れて袋が破けないように注意しましょう。火加減はふつふつとした状態を保ちます。取り出すときは火傷しないように注意してください。

