



# 食育だより



まこと幼稚園

R6.1月



## 本年もどうぞよろしくお願いたします



年が明け、2024年になりました。みなさまは、どのような年末年始をお過ごしになられたでしょうか。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいや早寝早起きを心がけ、食事を美味しく食べて、元気な体を作っていきましょう。幼稚園では今年も安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いたします。

## 2月3日(土)は節分です



節分に食べるものといえば「恵方巻」です。黙って一本食べると幸福になるといわれていますね。恵方巻には、七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むのが一般的です。「長生きできるように」という意味をもつかんぴょうや、「金運」を意味する卵焼きなど、特別な意味を持つ具材が入ります。恵方とは、その年の金運や幸福をつかさどる「歳徳神(としとくじん)」という神様がいる方角のことで、今年の恵方は**東北東**です。

### かんぴょう

細長い形から  
「長寿」



### きゅうり

「九利」の語呂合わせ  
「九つの利をもたらす」



### 桜でんぶ

原料の鯛の語呂合わせ  
「めでたい」



### しいたけ

陣笠(=兜のかわりにかぶるかさ)に  
似ていることから「身を守る」



### うなぎ

うなぎのぼりから「出世」  
細長い形から「長寿」



### えび

目玉が飛び出している見た目から「めでたし」  
ひげが長く腰が曲がっていることから「長寿」



### 卵焼き

黄色を金に見立てて  
「金運」



## ★給食レシピ紹介★ ～キャベツの胡麻和え～

子どもたちにも、先生にも人気のメニュー「キャベツの胡麻和え」のレシピをご紹介します！

< 材 料 > 大人2人 子ども2人分

- ・キャベツ 140g
- ・人参 60g
- ・すりごま(白) 13g
- ・しょうゆ(薄口) 7ml (小さじ1)
- ・砂糖 3.5g (小さじ1)

< 作 り 方 >

- ①キャベツは2cm角のざく切り、人参は千切りにする。
- ②キャベツと人参を柔らかくなるまで茹で、水気を絞る。  
※強く絞ると栄養が失われるので、優しく絞って下さい。
- ③茹でた野菜と調味料を和えたら完成☆彡

