

給食だより

1月号

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



1月郷土料理「サーターアンダーギー」

『サーターアンダーギー』は、沖縄県の揚げ菓子的一种。首里の言葉で、サーターは砂糖、アンダーギーはアンダ（油）+アギ（揚げ）+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になるそうです。その名の通り砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げ菓子、「ドーナツ」です。縁起の良い菓子とされ、結婚式など祝い事で振る舞われます。子どもたちが大好きなドーナツ、黒糖を入れて美味しく作りたと思います！！



春の七草

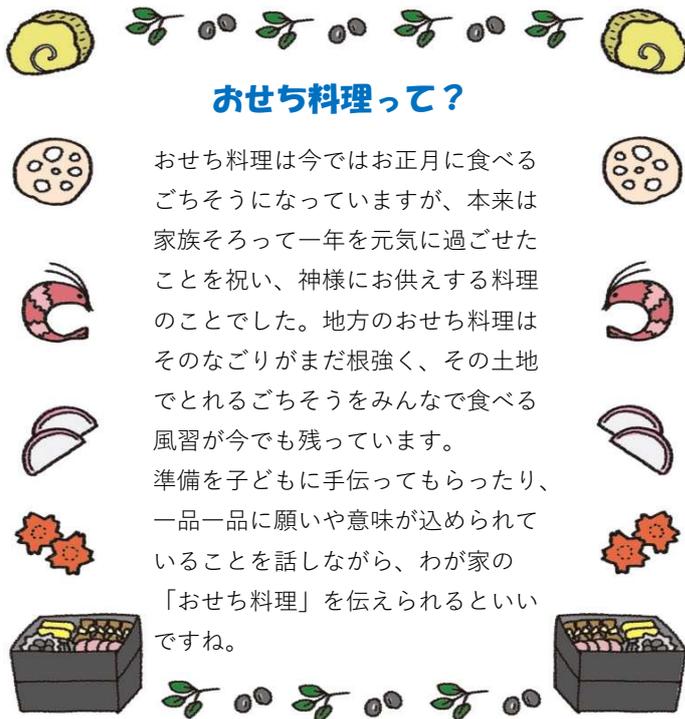
七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

7日には、子どもたちに七草を見て、触れてもらい、おやつに七草がゆを食べたいと思います！



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、わが家の「おせち料理」を伝えられるといいですね。



にじくみさんクッキング♪

にじくみさんが育てたさつまいもを、さつまいもごはんにして食べました。みんなでさつまいもを切って、お米をといで炊飯器で炊きました。



みんなで美味しく食べました！！

