

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。

お正月と言えば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（みつざかな）」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たいはいかがでしょうか。

～給食室より～

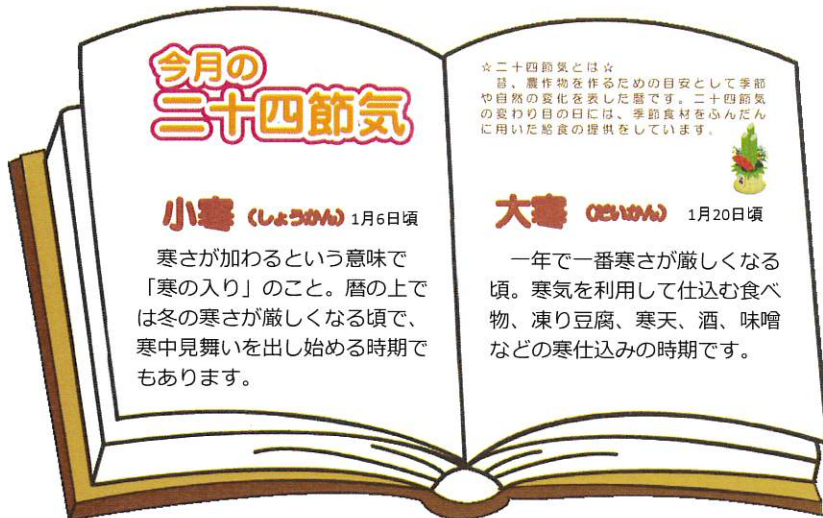
新年あけましておめでとうございます。

今年も子供たちが給食を楽しめるように美味しい給食を作ります。

1月7日は人日の節句です。この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。

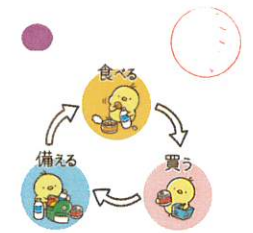
七草がゆは、1月の給食の献立で提供予定です。

旬の食材を楽しみながら今年1年元気に過ごしましょう。



《毎月19日は食育の日です》

ローリングストック ～もしにも備えよう～



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。

