

# 1月 給食だより

令和3年1月4日 まことさつなえ保育園

あけましておめでとうございます

お正月はどのように過ごされましたか？

一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。おせち料理はもともと、神様にお供えしたものを、後から家庭でいただくものでした。これは、神様と食事をするすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたため、「家族が一年、幸せに過ごせますように」という願いがこめられたものです。今年一年、健やかに過ごしてください。

## よく噛んで食べる、和食文化

古くから、日本人はお正月にしっかり噛めるものを食べ、歯を丈夫にし、健康で長寿をという思いがあります。和食の特徴な食べ方に、ごはんとおかず、汁物を交互に食べる三角食べスタイルと、それによって得られる「口中(内)調味」があります。味付けされていないごはんを口の中でそしゃくしながら、他のおかずや汁で味付けしていくものです。三角食べは、一つのおかずばかりを食べる、「ぼっかり食べ」よりも味への感受性が高まるともいわれています。これはおかずを口に入れる量、順番などによって、味が微妙に変化するからです。

また、ごはんだけが食べるよりも、「ゆっくりと、少しずつ」ごはんとおかずを口に入れることで、かむ回数が増え、唾液量が増えるなどで、早く満腹感を感じられ、食べ過ぎや脂質の取り過ぎを防ぐ効果が期待できると言われています。無形文化遺産に登録された和食文化は、これら食べ物を含めた文化



12月人気のあったメニュー

見た目はハンバーグの様ですが、ヘルシーでおいしいです

(材料 3~4人分)

- ・焼き豆腐 1丁(300g前後)
- ・ツナ缶 2缶(150g)
- ・玉葱 中 1/2(150g)
- ・人参 中 1/3(50g)
- ・サラダ油 適量
- ・パン粉 1カップ(40g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・ケチャップ 適量

## 〈豆腐のツナ焼き〉

(作り方)

- ①豆腐は水を切り、崩しておく。ツナは汁を切っておく。
- ②玉葱・人参はみじん切りにし、サラダ油で炒め粗熱をとっておく。
- ③①と②とパン粉・塩を入れよく混ぜ、小判型にし表面がうっすら焼き色がつくまで焼く。(崩れやすいので、気を付けてくださいね)

## 〈食育〉

12月24日に園で初めてのクリスマス会が行われました。当日はお楽しみメニューで、お昼に出てくるまで献立は秘密でしたが、お子様ランチ風にしたプレートを見て大喜びしてくれました。私達も12月に入ってから本番にむけて、毎日献立にクリスマス関連の型抜きをし、少しずつ気持ちが盛り上がるお手伝いをしていました。(陰ながらこっそりと...)最後には、おやつにカップケーキを焼き、それぞれ自分でかわいいトッピングをして、みんなで楽しんで食べました。

