



2019年

給食だより



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

新年あけましておめでとうございます！

今年も子どもたちの心も体も元気に育つようなおいしい給食を作っていきます！

正月の食卓には新しい年を健やかにという意味が込められています。地域によって中身も変わりますが一の重（祝い肴、口取り）、二の重（酢の物・焼き物）、三の重（煮物）と詰めていきます。

引用：エデュケーションプレス「おせち料理」

錦玉子

卵黄と卵白を金銀に見立てたもの。錦とは金糸・銀糸を縫いこんだ絹織物で財宝の意味。

だて巻き

味も見栄えも良い卵焼きを、伊達ものに例えた。

黒豆

色の黒さから、田畑で働く者の健康と勤労の意味

数の子

数がびっしりと詰まっていることから子宝に恵まれ、子孫繁栄の意味がある。

海老

腰が曲がるまで長生きの長寿を願う。

ごまめ（田作り）

五万米の字があてられ、米の豊作祈願。

昆布巻き

「よろこぶ」が二重、三重になり、めでたい。

牛肉のごぼう巻き

細々とても末永く穏やかな暮らしを願って。

一の重

紅白かまぼこ

紅白の彩りから祝い膳には欠かせないもの。表面の紅は初日の出をイメージ。

栗きんとん

財宝を意味する金団。暮らしの豊かさを祈願する。

二の重

たたきごぼう

運をたたく（開く）

お煮しめ

人参は太陽の日の出の色で、日の出の勢いに1年の運をかけたもの

れんこんの白煮

先の見通しが良いという意味

三の重

松風焼き

末の方が広がり、めでたい末広りの形。

たくさんごちそうを食べたお正月のあとは、胃に優しい七草粥を食べよう！

材料（大人2人分・子ども2人分）

- ・米・・・1合（1カップ） ・塩・しょうゆ・・・適量
- ・水・・・900ml（4.5カップ）
- ・七草（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）
（市販のパックを使うと簡単に作れます）

- ① スズナ、スズシロはいちょう切りにしてゆでる。
七草の葉類は熱湯でさっとゆで細かく刻む。
- ② 鍋によくといた米と水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で30～40分煮込む。
- ③ ②に塩、しょうゆ、七草を加える。
- ④ 七草がしんなりしてきたらできあがり！

大人1人…226kcal、子ども1人…113kcal



おさんぽに行って探してみてね！
七草が足りない場合、
小松菜などの葉物野菜を
入れてもおいしいです♪