



もぐもぐだより

(給食だより)

カトシヤこども園
第5号
2023.1.13(金)

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

しやすい日です。年々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

伝統的な行事食を知ろう！

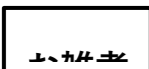
伝統的な行事食の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものも多くあります。昔から伝わってきた行事食を受け継いでいきま

よう。



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様におそなえした料理のことをいきました。今ではお正月のみ作られるようになり

と名前が 袖さきが宿るとされた銅製の

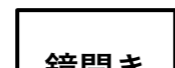


雑煮とは、年神様におそなえしたその土地の産物ともちを鍋で煮たものです。そのため、

雄老にマズ食材や、その種類、味付けなどは様々です。我が家の味は、マズ、お正月



七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてき



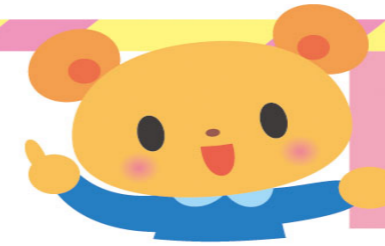
鏡開きとは、おそなえした鏡もちを松の内が明けた1月11日にみんなで食べる行事です。おえしたお餅には、神様が宿っ

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないの

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやす



今月は、ナムルのレシピをご紹介します。

<材料>

- ・もやし……………1袋
- ごま……………適量
- 人参……………30g
- ② 好みで
- しょうれん草……………1/2袋 (100g)
- ・ 塩……………

<作り方>

- ① 人参は4cmほどの長さに千切り、ほうれん草も4cmほどに切り、もやしは洗ってザルにあげておく。
- ② お湯が沸いたら堅いものの順に茹でていく。
茹ですぎると美味しくないので全体で2分ほど。(ほうれん草は最後30秒くらい)
- ③ ザルにあげ、冷めたらグューっとしっかり水分を絞っておく。
- ④ 小さな容器で②の調味料とごまを混ぜる。