



# 調理室からのおたより 1月号



令和5年1月1日  
認定こども園  
五日市乳児保育園

新年、あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みは、楽しく過ごされたことでしょう。休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

## ☆1月の行事食をご紹介します

### おせち料理

「おせち」は神様へのお供え物といわれています。

健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。



### 七草がゆ (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)

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た物。

お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。園では青菜ごはんをいただきます。



## <乾物>は、栄養が凝縮!

乾物は、食物を天日干しで作る食品で、栄養価は生のものとは比較にならないほど増えます。例えば、切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切干大根は、一般的には、炒め物や、煮物にすることが多いですが、サラダにすると子どもたちもよく食べます。園では、他にも凍り豆腐、ひじき、干しいたけなどを使用しています。

今月は切干大根のサラダのレシピを紹介します。



#### <食材>

<4人分>

切干大根	15g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
人参	2cm長さ分
ハム	2枚
胡瓜	1/2本
マヨドレ	15g

#### <作り方>

- ① 切干大根をたっぷりの水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖・しょうゆと少量の水で水分が無くなるまで煮る。火が通れば、ザルにあげて冷ます。
- ③ 人参は、千切りにし、サッと火を通し冷ましておく。
- ④ ハムは、4等分にし、細く切っておく。
- ⑤ 胡瓜は、2センチ長さの千切りにし、塩もみをして絞る
- ⑥ ボウルにすべての材料を合わせ、マヨドレで和える。

\*ハムをツナに替えてもおいしいです。

♡他にも今月は、切干大根とベーコンのソテーも取り入れています。

