



食育だより



令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

明けまして
おめでとう
ございます



新年が明けて、清々しい毎日が始まり、久しぶりの登園です。これから寒さが厳しい季節となります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活でリズムを整え、栄養満点の食事で元気いっばいに新年のスタートをきりましょう！

今年も、子どもたちの ころとからだが健やかに成長できるよう、愛情込めて給食作りをしていきます。よろしくお願いたします。

Sarah's Hometown Lunch



「hamburger」って
みんなで言って
みよう♡

セーラさんにハンバーガーの作り方を教わって、みんな大きなお口でガブリ！セーラさんから、「おいしいってどう言うんだっけ？」と聞かれて元気に「yami-!!」と答えていました。



メニュー

ハンバーガー
サラダ
(調理場の
ランチドレッシング)
チキンヌードル
牛乳



おいしい おいしい「みそ」ができました

6月に児童センターの年長さんが、質上醤油店さんと調理場でみそ作りをしました。みんなで力を合わせて「よいしょ♪よいしょ♪」と作ったみそのもとを、質上醤油店さんで大切に熟成してもらい、あまくておいしいみそが出来あがりました。

12月7日「年長さんが作ったみそを味わう献立」として、みそ料理を味わいました。作ったみそが無くなるまで、給食のみそは年長さんが作ったみそを使用します。



しょっぱいけどおいしい♡

年長さんは「みそおにぎり」に挑戦。みそおにぎりは初めてという子が多かったですよ。



お節料理

お正月など季節の変わり目の節日に食べる料理を「お節料理」といいます。お節料理には願い事やお祝いを意味するものが入っています。他にも、お正月にはおもちや七草粥を食べます。

昔から受け継がれてきた料理には、それぞれに先人の願いや工夫が込められています。一緒に意味を考えながら、食べてみませんか。

- ☆かまぼこ…おめでたい初日の出を表す。
 - ☆黒豆…まめで健康に働けますように。
 - ☆えび…腰が曲がるまで長生きができますようにと長寿を願う。
 - ☆数の子…卵の数が多いことから子孫繁栄。
 - ☆昆布…昆布は「養老昆布（よろこぶ）」に通じ、不老長寿。
 - ☆れんこん…たくさん穴が開いていることから、先が見える、見通しが良くなる。
- 給食でもおせち料理を提供します。



1月6日

★きんとん…「金団」お金に見立てお金が貯まりますようにとの願い。

1月10日

★松風焼き…表面にだけ けしの実を散らし、裏には何も付けないことから「裏がない正直な人になりますように」という意味。給食では けしの実の代わりに ごまを使用。

★なます…紅白でめでたく水引に通じる。根菜の深く根を張ることにもあやかる。

七草粥は1月7日に食べます。この日に春の七草を入れたおかゆを食べると、病気にならないといわれています。山形では七草粥の代わりに「納豆汁」を食べる所があります。6日の給食で納豆汁が出ますよ。