

## 今月の食育目標 日本の食文化に

ふれましょう



# きゅうしょくだより

令和6年1月1日 光明第三こども園

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元気な姿や“おいしいね”の声がたくさん聞けるように、安全で安心な給食を心を込めて作っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

今月の食育目標は「日本の食文化にふれましょう」です。日本の食文化である和食は、四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝の気持ちと共に暮らしの中で昔から受け継がれてきた食文化です。



## 精進料理【喜心】

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。  
そのうちの一つ

「喜心」とは、  
字のごとく喜ぶ心です。  
人間に生まれた喜びや感謝、今、目の前にある生命（食材）の恵みに対しての喜び、そして料理が出来る喜びです。  
様々な喜びに感謝しながら、  
日々の食事を頂きましょう。



## ビタミンたっぷり春の七草

七草粥は春の七草と言って  
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  
を入れて炊いたお粥で、無病息災を願い毎年  
1月7日の朝に食べられます。  
正月に疲れた胃腸をいたわり、おせち料理に  
足りないビタミンを補う役割もあります。  
春の七草には、スズナはカブ、スズシロは大  
根となじみのある野菜も含まれています。



## 栄養満点レシピ～忙しい毎日にひと工夫！～

### フライパンで簡単コロッケ

材料	4人分
・パン粉	1カップ
・サラダ油	適量
・じゃがいも	4個
・玉ねぎ	1/4個
・豚ひき肉	40g
・塩、コショウ	
・サラダ油	適量

作り方

- ① フライパンに油をひきパン粉を乾煎りし、ボールにあける。
  - ② じゃがいもはレンジで柔らかくなるまで加熱する。(10分ほど)
  - ③ 玉ねぎをみじん切りする。
  - ④ フライパンに油をひいて豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
  - ⑤ 豚ひき肉、玉ねぎに火が通ったらじゃがいもをいれフライパンのなかでじゃがいももつぶす。
  - ⑥ フライパンに平らにしきつめ、パン粉をふりかけ出来上がり
- ☆アレンジで、カレー粉を入れたり、チーズをまぜたりしても美味しいですよ♪



さらに時短…

- ・じゃがいも→マッシュポテトで
  - ・玉ねぎ、豚ひき肉→レンジで加熱
- 電子レンジを上手に活用すれば、かなりの時短になります！

付け合わせには…

野菜たっぷりスープがおすすめ。  
キャベツ、玉ねぎ、人参をざく切りしてコンソメをいれ具沢山スープに。  
スープにすることで、サラダで食べるよりもたくさん野菜を食べることができます。