

発行

2025年12月26日

サン・ベビールーム

# 1月 食育だより



年末年始で生活リズムが変わりやすい時期です。寒さが一段と厳しくなりますが栄養バランスのとれた温かい給食の提供や食に関わる活動を通して、お子さんたちの健康を支えてまいります。来年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## お正月って何するの？

お正月とは、新しい年のはじまりをお祝いする日本の大切な行事です。年のはじめに家族みんなで集まり、健康や幸せを願って過ごします。

おせち料理やお雑煮は、『元気に大きくなりますように』、『病気をしないで過ごせますように』という願いを込めて食べられてきました。

給食でも、なます風サラダや松風焼きなどのお正月の食文化にふれながら、食べ物を大切にする気持ちを育んでいきます。

## ☆今月の郷土料理☆ (鹿児島県)

給食：豚汁



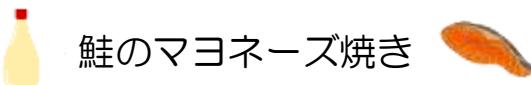
〈豚汁〉

鹿児島県の豚汁は、豚肉と大根・人参・ごぼうなどの野菜を使った味噌仕立ての汁物です。

全国的な豚汁と似ていますが、さつまいもは入れないことが特徴で、素材のうま味を活かしたあっさりとした味わいが親しまれています。鹿児島では、家庭料理として日常的に食べられてきました。

野菜も食べやすいメニューなので、お子さんたちにたくさん食べてもらえると嬉しいです。

## ☆1 2月の人気だった給食のレシピ3選☆



【材料】(1人分) さけ 32g、玉ねぎ 7g、コーン 2.8g、マヨネーズ 4.2g

### 【作り方】

- ① オーブンを 170℃に予熱する。
- ② 玉ねぎをスライスし、柔らかくなるまで鍋で火を通す。
- ③ 同じ鍋にコーンも入れ、火を通す。
- ④ 火が通ったら水気を切り、マヨネーズと和える。
- ⑤ 鉄板にさけを並べ、④の具材をさけの上にのせる。
- ⑥ 170℃で 15 分程焼き、火が通れば完成。



【材料】(1人分) 小麦粉 11g、ベーキングパウダー 0.6g、三温糖 2.8g、牛乳 2.8g、  
プルーン 2g、バター 3g

### 【作り方】

- ① バターは室温に戻し、プルーンは細かく刻んでおく。
- ② 小麦粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ボウルにバターと三温糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ふるった粉類を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 刻んだプルーンを混ぜる。
- ⑥ 牛乳を大さじ 1 ずつ加えて、手でひとまとめにする。
- ⑦ ラップで棒状に包み、冷蔵庫で 10 分寝かせる。
- ⑧ 生地を寝かせている間にオーブンを 170℃に予熱する。
- ⑨ 生地を 5 ミリ程度の厚みで輪切りにする。
- ⑩ 170℃で 12~15 分焼き、中まで火が通れば完成。



【材料】(1人分) さつまいも 50g

### 【作り方】

- ① さつまいもを 30 分間水につけておく。
  - ② オーブンを 160℃に予熱する。
  - ③ ①のさつまいもに水をかけながら、全体をアルミホイルで巻く。
  - ④ 160℃のオーブンで 90 分焼き、完成。
- 園では、紅はるかという品種を使用しました。  
とても甘くて大人気でした。