

# 食育だより 1月号



令和2年はどう過ごされましたか？冬は行事も多く、家族や親戚と一緒に食事をする機会も多いかと思ひます。みんなで食事をするこゝで食事マナーも学べます。元気いっぱいの子どもたちに負けないよゝ、おいしく楽しい食事を、心を込めてつくっていきたくと思ひます！

## 今月のテーマ：「お正月の食文化を知ろう」



### おせち料理のいわれをいくつ知っていますか？

**えび**

腰が曲がるまでの、家族の長寿を願ひます。

**こぶまき**

「よろこぶ」に通じ、楽しく安泰に暮らせますよゝに。

**ごまめ**

豊作を祈り、漢字では「五万米」と書きます。

**きんとん**

「お金に恵まれますよゝに」という願ひを込めて。

**れんこん**

穴の向こう側が見えるので「将来の見通しが良い」ということ。

**紅白なます**

紅と白のお祝ひの水引をイメージした平和を願う縁起物。

**がずのこ**

多くの卵を持つので、たくさんの子に恵まれますよゝに。

「めでたさが重なるよゝに」と縁起をかついで、重箱につめるおせち料理。意味や願ひをチェックしてみよう！

## 1月の旬の食材 《はくさい》

### ☆はくさいとハムのサラダ (4人分)

#### 【材料】

はくさい	200g
ロースハム	40g (4枚)
りんご	40g
レモン果汁	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	少々

#### 【作り方】

- ① はくさいは千切りにし、ゆでます。冷めたら水気を絞ります。
- ② ロースハムは短冊切りにします。
- ③ りんごは細く切って、レモン果汁をかけておきます。
- ④ ①と②と③をマヨネーズと砂糖で和えます。

〈1人分 71kcal〉

こども園・保育所では卵除去のアレルギーマヨネーズを使用しています！

