

# 給食だより

2025年1月

春明保育園 栄養士



新年あけましておめでとうございます。今年も一年よろしくお願い申し上げます。  
寒さが一段と増してきましたが、年末年始元氣よく過ごせましたでしょうか？  
乾燥し、感染症が流行りますので、栄養休養をしっかりと摂って気を付けましょう！

## \*鏡開き\*



毎年1月11日に、お供えしていた鏡餅を下ろし、無病息災を願う行事です。  
お供え物に刃物をむけるのは縁起が悪いので、刃物は使用せず、木づちで叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。  
保育園の給食ではお餅は使用できないので、お餅の代わりにお麩を入れたおしるこをおやつに提供します。

## 1月の献立のお知らせ

- 17・31日 「パルミエ」 フランスのハート型のパイ菓子。パルミエがヤシの木という意味で、葉がハート型の形状をしているため、名づけられたそうです。
- 27日 「ケーキサレ」 フランス語で「塩味のケーキ」という意味です。

## ☆シェパードパイの作り方(12月3・17日おやつ)☆

<材料(1人分)> ○じゃがいも50g ○無塩バター1.5g ○牛乳2g  
●炒め油 ●にんにく少々 ●豚ひき肉30g ●たまねぎ20g ●塩0.2g ●洋風だしの素0.3g  
●きび砂糖0.22g ●ケチャップ5g ●中濃ソース1.8g ●小麦粉1.1g ●パン粉1.2g

<作り方> ①じゃがいもを茹でて潰し、バターと牛乳を入れて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱し、みじん切りのにんにく、みじん切りのたまねぎ、豚ひき肉を炒め、調味料で味つけしたら、小麦粉を入れて混ぜる。  
③耐熱容器に①のじゃがいもを入れ、その上に②を乗せてパン粉をかけてオーブン(トースター)でパン粉に焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

お家でも作ってみてください●