



食育だより

●〇正月の行事食〇●

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句に神様にお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。

◆おせち料理に込められた意味◆



かずのこ…子孫繁栄



田作り…豊作



黒豆…健康、勤勉



紅白なます…平和



栗きんとん…金運

1月の給食レシピ

鶏レバーの生姜煮



レバーには鉄分やビタミンAが豊富に含まれています。レバーに含まれている鉄は非常に吸収率が高いため、効率よく鉄を摂取することができます。またビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンです。粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があります。独特の風味があるので、レバーが苦手な子どもも多いですが、保育園では、臭みを取り甘辛く味付けをすることで、レバーが苦手な子どもでも食べやすいメニューとなっています。

<材料>

- ・鶏レバー 250g
- ・生姜 1かけ程度
(細切りにしておく)
- ・しょうゆ 20cc
- ・砂糖 20g
- ・酒 20cc
- ・みりん 10cc
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ・レバーは水でさっと洗い、10分程度水についたら、一度、沸騰した鍋でさっと茹で、ざるにあげる
- ・レバーを水で洗い、血の塊を取る
- ・鍋にレバー・生姜・調味料を全て入れ、落とし蓋をし、煮る
- ・レバーに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける