



令和 6年 1月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園



あけましておめでとうございます。

2024年も、安心して安全、おいしい給食が提供できるよう  
頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 正月の料理「おせち」



日本のお正月の料理である「おせち」は、子どもにも知っていてほしい、伝統的な料理です。「おせち」には一つ一つ、願いが込められています。

### ～祝い肴三種～

- ・田作り(豊年豊作)
- ・黒豆(勤勉に、まめに)
- ・数の子(子孫繁栄)

この三つは代表的なもので、これらが揃えばおせちの形が整うといわれています。



### ～伊達巻～

鬼すだれで巻いて巻物に見立て、読み書きがしっかりできるようにと願いが込められています。



### ～れんこん～

たくさんの穴が開いていることから、先が見える、見通しのよいことを表しています。



### ～きんとん～

「金団」と書き、財宝の意味を表します。金色に輝く財宝に例えて、金運を呼ぶ縁起物です。



### ～鯛～

「めでたい」に通じる語呂合わせです。お祝い事にはよく登場する魚です。



### ～昆布巻き～

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられる縁起物です。



## 手作り豆腐ドーナツ

家族でクッキング!人気の給食から

### <材料> 8~10個分

- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・木綿豆腐・・・120g
- ・黒砂糖・・・小さじ3
- ・牛乳・・・大さじ3
- ・卵・・・50g (M1個)
- ・白ごま・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・揚げ油・・・適量



### <作り方>

- ① 木綿豆腐はざるにあけ、重石をのせて水を切っておく。水を切った豆腐をざるでこすと、食べた食感がよりふわっとします。
- ② 揚げ油以外の材料をすべて混ぜる。(固さの目安は、お玉で持ち上げたときにポタッと落ちるくらいです。牛乳や卵で固さの調節をしてください。)
- ③ お玉で生地をすくい、160度の油できつね色になるまで揚げる。串を通して生地がくっつかなければ完成です。

## 旬の冬野菜を食べよう!



### 緑黄色野菜



緑黄色野菜には、ビタミンA(カロテン)が多く含まれ、のどや鼻の粘膜を強くします。カロテンは油に溶ける性質があるので、炒め物やシチュー、ドレッシングに使ったりすると体内に吸収されやすくなります。

### 淡色野菜



淡色野菜には、ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない体を作り、疲れを早くなおす効果が期待できます。また、むくみ改善効果があるカリウム、便秘改善効果がある食物繊維も多く含まれます。