

# 給食だより

1月号

2019. 1. 7  
さかえ保育所

新しい年がスタートしました。今年も元気いっぱいの子ども達に負けないよう、美味しい給食を、心をこめて作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすくなります。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整え、規則正しい生活とバランスの摂れた食事を心がけて、元気な身体をつくっていきましょう。

## 春の七草と七草粥の由来

春の七草は、古代日本の「若菜摘み」という風習が素になっていると言われています。これは、新年に地上に生えてきた新芽を積むというものです。また、古代中国では旧暦の1月7日に、

無病息災を願い7種類の植物をいれたスープを飲むという風習がありました。そして、これらの日本と中国の風習が交わり、七草粥が誕生しました。

また、お正月にたくさんご馳走を食べた胃腸を休ませてあげるという意味もあります。

七草の種類には**セリ**・**なずな**・**ごきょう**・**はこべら**・**ほとけのざ**・**すずな**・**すずしろ**があります。

園でも7日の給食は七草粥をだします。ゆり組さんは自分達で七草粥を作ってもらいます。

どんな七草粥ができるか楽しみです。この日は七草を展示しておきますので、ご覧になってください。ね！

## スゴイ！お餅パワー

12月18日に園で餅つき会がありました。子ども達はずきだてのお餅を口いっぱいにして美味しそうに食べていました。また、11日は鏡開きです。旧年の無事を神様に感謝しながら、お供えた鏡餅をお下がりとして頂く日です。

このお餅、実はすごいパワーフードなんです！米と餅米の違いは炭水化物の量です。餅には、米よりも35%も多く炭水化物が含まれており運動中に必要不可欠なエネルギー源が長く保つことが出来ます。

また、お餅と米にはアミロペクチンという成分が入っており、熱を加えることで粘りが出来ます。

お米にはでんぷんの成分アミロースとアミロペクチンの2種類含まれるのに対し、お餅の原料、餅米はアミロペクチンが100%です。粘りがあるので分解に時間がかかるためゆっくりとエネルギーに変わるので持ちが良いというわけです。では、餅と相性の良い食材はというと、ダントツきな粉です。きな粉大さじ1に対し

豆腐3丁分の食物繊維があります。また、セカンドミール効果といって血糖値の上昇を抑えてくれて

肥満予防になります。他には大根おろしやチーズや海苔などもお餅と相性がよく体にどれも

良いものとされています。

## きな粉ケーキ

(下準備) オープンを170℃に予熱する。バターは室温に戻す。

(作り方)

- ① ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ② 溶き卵を少しずつ加えてその都度混ぜ、ホットケーキミックス、きな粉、牛乳を加えて切るように混ぜる。
- ③ 型に生地を流し、予熱したオーブンで15分～20分焼き出来上がり。

生地が固い場合、牛乳を少量追加して混ぜて下さい。

《材料》4人分

- ホットケーキミックス・・・150g
- 砂糖・・・50g
- 牛乳・・・大さじ4g
- 卵・・・2個
- きな粉・・・40g
- バター・・・120g